

A close-up portrait of a woman with dark hair, light blue eyes, and a slight smile. She is wearing a bright yellow, textured jacket. The background is a plain, light grey color.

MOJEL- rodina

a já

19. ročník
ŘÍJEN 2024
ZDARMA

Veronika Petruchová

Televize zvýrazní každý nedostatek

HERBADENT



Přírodní bylinná péče o dětské zoubky.

Léty ověřená receptura ze 7 léčivých bylin
je základem všech našich produktů pro každý den.
O dětská ústa pečujeme s výrobky Mimi, Kids a Junior.

HERBADENT.CZ

VYROBENO
Z BYLIN

Obsah



- 4** Aby bylo zdravé
- 10** Výbavička pro miminko
- 18** Svačiny dětí
- 24** Zábava, hry a hračky pro naše nejmenší
- 34** Jak být na podzim v pohodě
- 40** Život alergika
- 46** Rýma, kašel - nachlazení?
- 52** Posilujeme imunitu na podzim
- 58** Káva, nebo čaj? Hlavně něco teplého...
- 66** Péče o pleť v každém věku
- 72** Jak ozdravit vlasy po létě?
- 78** Zdravé bosé obouvání...
- 84** Podzimní relax

Rozhovor

- 92** Veronika Petruchová
Televize zvýrazní každý nedostatek



Editorial

Po vině povodní, která se přehnala napříč republikou, nám konec září ukázal přece jen vlnnější tvář. Bohužel to vypadá, že jde jen o poslední připomínku tepla a vládu brzy převezme skutečný podzim. Předpověď hlásí první mrazíky a vypadá to, že už venku bude jen sychravo a mlhavo. Zkrátka říjen je měsíc, který v mnohých vzbuzuje pocity nenálady, deprese a celkové nepohody. Úplně pozitivně nás nenaloží ani všudypřítomná dušičková nostalgie, která nás pomalu čeká, kdy při vzpomínání na naše blízké vnímáme intenzivněji, jak nám chybí. Atmosféře nepomůže ani lavina viróz, která zasáhla minimálně jednou už každého z nás. Zkrátka, není to zrovna jednoduché období. Je ale jen na nás, zda ho projdeme s pocitem zmaru, nebo se na něm naučíme hledat něco hezkého. Protože právě říjen je měsícem úžasných barev, které nám příroda přichystala pro povzbuzení. Právě říjen bývá rájem pro houbaře a momentálně mají houbaři opravdu zně. Takže, hlavu vzhůru, zapomeňte na depresi a pojte si trochu zpříjemnit život. Co byste řekli skleničce dobrého vína při čtení našeho časopisu? Přecházejte si můžete, jak posílit imunitu na podzim, jak vybrat správnou hračku pro vaše ratolesti, ale i jak vybrat výbavičku pro miminko. A určitě nezapomeňte na rozhovor, ve kterém nám své rodinné rituály představí Veronika Petruchová.

A za měsíc zase na shledanou

Iva Nováková

Titulní foto: Petr Kozlík
Styling: Michael Kováčik

Aby bylo zdravé

(jídelníček těhotných)

„Teď musíš jíst za dva,“ tak zní častá rada na adresu budoucích maminek. Z logiky věci se ale jedná o naprostý nesmysl. Pokud chcete, abyste vy i vaše miminko byli zdraví, nejezte za dva, ale zaměřte se na kvalitní, vyváženou stravu.

ZAPOVĚZENÉ POTRAVINY

Bezodvůdně vynechávat určité potraviny, nebo dokonce celé jejich skupiny, jen proto, že je to teď trendy, je holý nesmysl. O to víc, když jste právě v radostném očekávání. Na druhou stranu, pokud máte na něco alergie – například na vejce, mléko nebo ořechy – pak tyto potraviny určitě nejzte ani během těhotenství. Poradte se ale s odborníky, čím je můžete nahradit, aby vám nechyběl potřebný vápník, omega-3 mastné kyseliny apod.

Kde číhá skryté nebezpečí

Tatarák, syrová vejce, mléčné produkty z nepasterovaného mléka, plísňové sýry nebo sushi. To vše jsou potraviny, které jsou pro vás potenciálně nebezpečné,

protože mohou být zdrojem infekce typu salmonela. Zdravý dospělý člověk se s různými nákazami dokáže jakž tak vyrovnat, případně může užívat patřičné léky, avšak pro nastávající maminky je konzumace vyjmenovaných potravin zbytečným hazardem. Infekce z jídla mohou negativně ovlivnit miminko v bříšku a jeho zdravý vývoj.

Na co si dát ještě pozor, pokud jste nastávající maminka?

- Alkohol – jedna deci vína na rodné oslavě sice není žádná velká tragédie, ovšem stát se po dobu těhotenství abstinentem je jedno z nejlepších rozhodnutí, která můžete udělat.
- Káva – s kofeinem buďte raději

opatrná a držte se na maximálně dvou šálkách kávy denně. A nezapomínejte, že kofein je obsažen i v zeleném a černém čaji nebo v kolových nápojích.

- Ovocné džusy a šťávy – jsou zbytečným zdrojem cukrů, takže je konzumujte opravdu uvážlivě. Jako základ pitného režimu volte, jako vždy, čistou vodu bez bublinek.
- Bylinné čaje – některým bylinkám byste se nyní měla vyhnout úplně (šalvěj, anýz apod.). Takovou meduňku, šípek, lipový květ nebo maliník pak můžete v rozumné míře konzumovat.

NEJEZTE ZA DVA, ALE VYVÁŽENĚ

Místo toho, abyste jedla takřikajíc za dva, raději se zaměřte na zdravou, vyváženou stravu. V těhotenství sice přiberete v průměru mezi 10–20 kilogramy, ale to určitě není důvod k tomu, abyste svůj denní příjem navyšovala o stovky kilokalorií. Rozhodně se vyhněte jakýmkoliv dietám, a naopak jezte vyváženě, abyste vy i váš budoucí potomek měli dostatek energie a kvalitních živin.

STRAVA V 1. TRIMESTRU

První třetina těhotenství je pro mnohé nastávající maminky velkým strašákem, a sice kvůli každodenním nevolnostem. Zároveň v tomto období často přicházejí i nevyzpytatelné chutě a míváme chuť na zvláštní kombinace potravin. Chápejte, že v prvním trimestru to může být náročné, ale právě teď je důležité jíst zdravě a vyváženě, protože se děťátku v bříšku vyvíjí životně důležité orgány. V jídelníčku je zásadní dostatek kyseliny listové, která se však ničí vařením. Proto každý den zařazujte nejen listové saláty, ale i kořenovou a košťálovou zeleninu, celozrnné obiloviny nebo ořechy.

Velmi důležité jsou omega-3 a 6 mastné kyseliny, které mají velký vliv na vývoj nervové soustavy, ale i železo, hořčík a vápník. Na talíři by vám proto neměly chybět ryby a drůbež i červené maso, vařená vejce, luštěniny nebo celozrnné produkty. Skvělými potravinami jsou ale i různá semínka nebo mandle – dodají tělu jak kyselinu listovou, tak zdravé tuky a minerály jako hořčík, vápník nebo mangan.



INZERCE ▼


CARIN

MADE OF
BIObright fluff pulp

Dokonalá péče o maminky po porodu

- * Dlouhé přesně tak, jak je potřeba
- * Prodyšné pro rychlé zahojení
- * Bez lepícího pruhu, pro zajištění přísunu vzduchu
- * Heboučké
- * Vysoce absorpční



- * Ultra tenké
- * Šetrné k pokožce
- * Neobsahuje parfém ani alergeny
- * Biobright celulóza
- * Vynikající absorpce
- * Ochrana proti protečení
- * Pevné uchycení k prádlu

- * Maximální pocit bezpečí a diskrétnosti
- * Zajišťuje účinnou ochranu proti protečení a neutralizaci zápachu
- * Pevné uchycení k prádlu



FIDE s. r. o., Brtnice 35, 588 32,
Tel.: +420 567 216 390
Email: fide@fide.cz, www.fide.cz

Sleduj nás na:



ČESKÝ
VÝROBEK

STRAVA VE 2. TRIMESTRU

Miminko rychle roste, takže ve druhém trimestru byste měla denní kalorický příjem navýšit o cca 300 kcal denně. Záleží samozřejmě na tom, jak moc jste fyzicky aktivní. Jste-li i teď velká sportovkyně, pak váš příjem může být ještě o něco vyšší. Zvyšující se potřeba vápníku vám pomohou pokrýt nejen zakysané mléčné výrobky či tvrdé sýry, ale i tučný tvaroh, mák nebo, trochu překvapivě, listová zelenina. Vstřebávání vápníku navíc podporuje vitamin D, což znamená, že se ani teď neobejdete bez libového masa, tučný ryb nebo luštěnin.

Příjemnou cestou, jak navýšit kalorický příjem ve druhém trimestru, jsou pravidelné svačinky. 300 kcal pokryje například bílý jogurt, do kterého si nakrájíte jedno střední jablko a přidáte deset mandlí. Nebo kelímek sýra cottage, který si dáte s krajíčkem žitného chleba. Zkusit ale můžete i plátek chleba s avokádem, které je zdrojem kvalitních tuků. Mrkev vám zase dodá beta-karoten, domácí hummus z cizrny poslouží jako zdroj vlákniny a taková konopná semínka dodají organismu zásobu omega-3 a 6 mastných kyselin.

STRAVA VE 3. TRIMESTRU

Bližíme se do finále, břicho stále roste a energie většinou ubývá. I přesto ale vy i miminko potřebujete dostatek energie z kvalitního jídelníčku. Protože v břichu ubývá místa pro žaludek a bývá časté pálení žáhy nebo nadýmání, není od věci přejít na menší porce. Zkuste něco sníst každé dvě až tři hodiny, ale stále dbejte na vyváženost. S otoky, které se objevují zejména v létě, zase pomohou přírodní diuretika v podobě melounu či okurky.

VHODNÉ ZDROJE MAKROŽIVIN

Jak jsme si už řekli, základem výživy v těhotenství je zvýšení její kvality a zaměření se na správné stravovací návyky. Které potraviny vám během všech tří trimestrů dodají potřebnou energii?

Sacharidy

Základní zdroj energie jsou, nejen v těhotenství, sacharidy, které by měly



tvorit cca 50 % denního energetického příjmu. Jako zdroj sacharidů volte primárně celozrnné obiloviny (vločky, kuskus, rýže apod.) nebo pseudoobiloviny jako pohanka či quinoa. Dále se mezi sacharidy počítají také brambory, luštěniny, zelenina ovoce, takže i na jejich příjem během dne pamatujte. Omezit je naopak vhodné příjem jednoduchých cukrů, který byste měla držet na 25 gramech – pro vaši představu, toto množství odpovídá pěti lžičkám cukru. Najdete je hlavně v limonádách, sladkém pečivu, ochucených jogurtech či sніdaňových cereáliích.

Kvalitní tuky

Nemáme teď na mysli smažená jídla, ale kvalitní tuky v podobě rostlinných olejů, oříšků apod. Jejich množství by mělo být kolem 30 % z celkového energetického příjmu. Zaměřte se hlavně na omega-3 mastné kyseliny, jejichž zdrojem jsou tučné ryby – stačí dvě porce do týdne. Skvělé jsou ale i ořechy a semínka, kvalitní mléčné produkty nebo oleje jako olivový, lněný či avokádový.

Bílkoviny

A nakonec tu máme proteiny alias bílkoviny, které by měly být v energetickém příjmu zastoupeny z cca 20 %.

Oproti dřívějšímu byste teď jako těhotná měla snít o nějakých 20 g bílkovin více – toto množství odpovídá třeba 60 gramům 30% sýra nebo 80 gramům kuřecích prsou bez kůže. Za další vhodné zdroje bílkovin se v těhotenství považuje libové maso, zakysané mléčné výrobky, vejce nebo luštěniny.

O ČEM SE MOC NEMLUVÍ...

Křečové žíly, hemeroidy, inkontinence nebo zácpa. To vše jsou těhotenské problémy, o kterých se ve společnosti moc nemluví. Přitom právě zácpu můžete velmi snadno každodenními návyky. Základem je zvýšit příjem tekutin. Pokud budete hledat pomoc v lékárně, vyhněte se klasickým projímadlům a místo nich volte třeba glycerinové čípky, jejichž účinek je patrný do pár minut od užití. Co se stravy týče, tak vaše střevo v případě zácpy jen a jen uvítají vyšší příjem vlákniny – celozrnných produktů, mšlí, ale i čerstvého ovoce a zeleniny. Velmi prospěšné jsou ale i potraviny obsahující probiotika, mezi něž patří zejména kysané mléčné výrobky typu jogurty apod.

Text: Zuzana Holmanová,
foto: Shutterstock.com

Spací vaky ON the GO si zamilujete. S volnými nožkami JE NEJENOM V POSTÝLCE přece lépe.



HRY A ZÁBAVA NA KONCI DNE KONČÍ A POSTÝLKA SE SLADKÝM SNĚNÍM ČEKÁ

www.crystalbaby.cz instagram: ergobaby_cz_sk

Výbavička pro miminko

Chystáte se založit rodinu? Čekáte nový přírůstek? Poradíme vám, co byste si měli pořídit, do čeho se vyplatí investovat a co naopak lze oželeť.





Snad každá nastávající maminka když zjistí, že je těhotná, začne se rozhlížet po roztomilých oblečcích, hračkách a vychytávkách, které by v zápalu nadšení pořídila. Další věcičky se jí doma začnou hromadit od kamarádek a širokého příbuzenstva, jakmile jim radostnou novinu prozradí.

Své o tom ví Lucka, která otěhotněla v poměrně pokročilém věku, v sedmatřiceti letech. Do té doby byla dětmi naprosto „nepolíbená“. „Děti mě nezajímaly. Chtěla jsem si užívat volnost, cestovat, vybudovat si nějakou kariéru, jezdit na drahé dovolené. Dokonce jsem děti ani neplánovala. A když moje kamarádky těhotněly, pomalu jsem si s nimi neměla co říct, jak se naše životy začaly diametrálně lišit,“ vzpomíná na dobu minulou Lucka.

Před pár lety se všechno změnilo. Našla si partnera, který toužil po rodině. Vybuďovali si základnu, postavili dům, zajistili se finančně, a tak nebylo nač čekat. Lucka si navíc uvědomovala, že by mohla přijít nejen o báječného mužského, ale i o možnost stát se matkou. Do těhotenství tedy vstupovala spíše rozumově. Dnes své jednání nechápe. Mateřství jí naprosto pohltilo a směje se, že dělá vše, čemu se dříve vysmívala. „Už taky říkám, že jsme kakali, bumbali, zlobili, rostou nám zoubky,“ světuje se.

Jenomže právě proto, že se o děti nikdy nezajímala, sama je jedináček a „učit“ se od svých kamarádek nechtěla, najednou si připadala bezmocná. Minimálně

v nabídce toho, co si „musí“ každá maminka pořídit. „I mě okamžitě pohltila představa nákupů všech krásných a samozřejmě nepotřebných serepetiček. Obcházela jsem obchody s miminkovským zbožím a přistihla jsem se, že bych nejraději vykoupila všechno. Jenomže jsem vlastně netušila, co potřebuji.“

Jako mnoho prvorodíček toužila mít všechno nové. Představovala si, jak vybaví a vymaluje dětský pokoj, jaké moderní oblečky dítěti pořídí, až začala počítat a pochopila, že by do toho mohla vložit veškeré své naspoušené peníze. Naštěstí se jí ujaly zkušené kamarádky. „Držely mě zkrátka. Hodně mi radily, spoustu věcí mi přinesly, něco mi darovaly, něco půjčily. Přiznávám, že z mých unáhlených nákupů jsem použila jen zlomek. Ostatní jsem nepoužité zase poslala dál. Co bych za to dala, kdybych měla po ruce harmonogram a seznam toho, co a kdy pořídit,“ říká Lucka.

Pokud prožíváte něco podobného, právě pro vás jsme připravili seznam toho nejdůležitějšího:

PLÁNUJEME

Nejdříve si udělejte plán. Sepište si, co budete nutně potřebovat v samotném začátku, co si půjčíte nebo vám někdo daruje. Spočítejte si, kolik jste schopná a ochotná do výbavičky investovat. Poradte se s kamarádkami, co považují za praktické a osvědčilo se jim to. Je také možné, že bude potřeba upravit byt. Když si všechno spočítáte a sepíšete,

zklidníte svou mysl a nebudete bezhlavě propadat různým nadšeným a zbytečným krokům.

Jakmile si vše ujasníte, můžete postupně začít věci obstarávat. Zároveň se vyhněte druhému extrému, kdy všechno necháte na poslední chvíli. Těch devět měsíců uteče neuvěřitelně rychle. Navíc s narůstajícím bříškem budete unavenější, nemotornější, mohou se přidat komplikace a co když se miminko přihlásí na svět dříve? Proto pomalu přikupujte, nechvátejte a vše si užívejte.

Jděte na to logicky a pořizujte si věci od toho nejdůležitějšího, bez čeho se neobejdete v začátcích. Další věci můžete různě přikupovat. Tak tedy dítě potřebuje nakrmit přebalit, umýt, musí mít kde spát, v čem se přemísťovat, je potřeba dbát na jeho bezpečí a počítat i se zdravotními neduhy. Vězte, že počáteční výdaje se budou šplhat do tisíců, někdy i desetitisíců korun.

PLENKY

Pokud nezastáváte bezplenkovou metodu, právě plenky budou tvořit podstatnou část vašeho následujícího rozpočtu. Ujasněte si, zda preferujete pleny jednorázové, nebo je vám bližší ekologická varianta a budete plenky prát. Případně půjdete zlatou střední cestou a budete je kombinovat. Vaše rozhodnutí možná ovlivní i cena.

Věděla jste, že...

kojenec denně spotřebuje cca osm plen?

Zajímat vás bude také velikost:

- 0 – plenky pro malá miminka 2,5kg
- 1 – novorozenecké plenky pro miminka od 2,5 do 5 kg
- 2 – pro miminka mezi 3 – 6 kg
- 3 – velikost vhodná pro miminka od 4 do 9 kg
- 4 – pro děti mezi 7 až 14 kg
- 4+ – od 9 do 16 kg
- 5 – pro větší děti o hmotnosti od 9 do 25 kg

OBLEČENÍ

Výběr oblečení ovlivní hlavně fakt, v jakém období se miminko narodí. V prvních týdnech velmi rychle roste, a tak



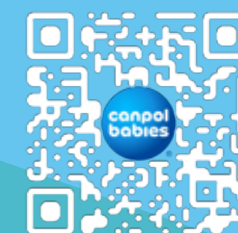
NOVINKA

Diskrétní bezdrátová odsávačka mateřského mléka do podprsenky Hands-Free

Vaše č. 1 v období laktace – užijte si svobodu pohybu s odsávačkou v podprsence



canpolbabies.com



INZERCE

Hledáte to nejlepší pro Vaše miminko?

MonPeri Bamboo

přírodní, hypoalergenní, biologicky rozložitelné plenky



právě teď výhodná cena

slevový kód: **mojerodina20**

Kód neplatí na akční a již zlevněné zboží.

www.monperi.cz



nemá smysl pořizovat velké zásoby.

Léto

Jestliže se vám děťátko narodí v létě, budete potřebovat asi osm bodýček jak s krátkým, tak s dlouhým rukávem. Osm až deset dupaček nebo tepláčků. Pořídte tak tři overálky na spaní, tři svetříčky, dvě bavlněné čepičky, patery ponožky, kojenecké rukavičky.

Zima

Pokud se narodí v zimě, přidejte k tomu ještě dvoje punčocháčky, kombinézu, rukavičky, dva kabátky, teplejší svetříky, šálku a teplou čepičku.

Kromě toho budou na pořadu dne bryndáčky.

Nezapomeňte na tepláčky

Jakmile se miminko přehoupne do batolátka ke slovu přijdou tepláčky. Budete jich potřebovat velké množství, protože lezení je náročná záležitost a dostanou hodně zabrat. Určitě vybírejte krásné pastelové barvy, ať vaše mimino hezky ladí, dejte pozor na kvalitní materiál

Který je jednak příjemný na nošení, jednak po pár vyprání nebude připomínat hadr...

POSTÝLKA

Ačkoliv někteří rodiče spí společně s miminkem v manželské posteli, mělo by mít vlastní postýlku. K dostání je v různých materiálech, způsobech otevírání, postýlky cestovní atd. V každém případě musí být bezpečná, pevná a nezávadná. Klasická postýlka má rozměry 120 x 60 cm.

KOČÁREK

Na trhu je dnes nepřeberná škála nejrůznějších kočárků od sportovních přes městské po retro varianty. Čtyřkolky, tříkolky, dvojkombinace, trojkombinace... Kočárek je další zásadní položkou, která vás vyjde na nemalé peníze. Mnozí si pořizují rovnou dva, jeden terénní na turistiku v přírodě, sportovní na běhání, další pro chození po městě.

Na kočárku nešetřete. Investujte do bezpečí. To je zásadní, a tak se nenechte lákat pouze krásnými barvami a módním designem. Kočárek by měl být také dostatečně velký. Možná stojí za úvahu koupit rovnou kombinovaný kočárek, který s vaším dítětem „poroste“. Sice počáteční investice je vyšší, ale když si vše propočítáte, nakonec

možná ušetříte. Ke kočárku lze dokoupit různé vychytávky, které oceníte vy sama.

Co jste možná nevěděla:

- Hluboký kočárek je vhodný pro miminka cca do 9 měsíců.
- Korbička by měla být dlouhá minimálně 80 cm.
- V zimě připočítejte také fusak apod., což jsou věci, které uberou místo.
- Od 9 měsíců, kdy se děti chtějí rozhlížet, je vhodný kočárek sportovní.
- Kočárek by měl mít bezpečnostní pás.
- Pro snadné cestování vám poslouží tzv. golfky, což je lehký a skladný kočárek.

Co ovlivní výběr?

Podle aktivit, které s kočárkem budete provozovat, vás bude zajímat velikost kol, pneumatiky, pevná či otáčivá kolečka apod. Zásadní je také hmotnost. S těžkým kočárkem se vám bude hůře manipulovat. Přičtete k tomu váhu dítěte a třeba také nákup...

CHŮVIČKA

Dnes již patří mezi základní výbavu novorozenců. Miminko ochrání a vám ušetří nervy i běhání za děťátkem. Chůvičky jsou takové strážkyně miminek. Fungují jako jakási vysílačka, která přenáší hlas. A tak i z vedlejší místnosti slyšíte, co se děje v postýlce. Dražší varianty dokonce dokážou pořídít videozáznam, a tak miminko slyšíte i vidíte. A prostřednictvím mikrofону na něj můžete i mluvit.

Při výběru by vás měl kromě ceny zajímat také dosah, kvalita záznamu či další



BabyCalm

Spokojené břicho
a klidný spánek



Přírodní produkt | Doplněk stravy

babycalm.cz

INZERCE

ZDARMA
si vyzkoušíte látkové
pleny a přebalujete
s úsměvem a s naší
100% podporou.

Revoluční
látkování, jednoduché
a moderní, s naší 100%
péčí a konzultací se
rozhodnete správně.

Najdete u nás
i Natuty nontoxic
prací gely a máchadla
vhodná pro ta nejmenší
a nejcitlivější
miminka.


Děláme do plen

Zelinova 5589, 760 05 Zlín
www.jsmenatuty.cz
www.delamedopen.cz



Omrknout web

doplňkové funkce. Běžná chůvička dosáhne cca do 500 až 1000 metrů. Vzdálenost ale zkrátí překážky typu zdi.

MONITOR DECHU

Další důležitá věc, která nejednomu miminku zachránila život. Maminky mívají hrůzu z možného náhlého úmrtí miminka. Monitor dechu vám dodá klid. Děťátko ohlídká a jakmile by se frekvence nádechů snížila na méně než deset za minutu, případně více než dvacet sekund miminko nedýchalo. Okamžitě spustí alarm. Některé pojišťovny dokonce dávají příspěvek.

KVALITNÍ KOSMETIKA

Při nákupu kvalitní a bezpečné dětské kosmetiky bychom si v první řadě měli všimnout složení. Dětská kosmetika musí být dermatologicky testována na citlivých jedincích, měla by být hypoalergenní a vybírána a používána s velkým rozmyslem. V případě dětí bychom také měli dodržovat pravidlo: "Všeho moc škodí". Toto pravidlo platí obzvláště u novorozenců a malých dětí do 2 let věku.

U dětí do 6 měsíců není kůže a jejich přirozená ochranná bariéra zcela vyvinutá. Díky tomu nemá schopnost v pokožce udržet hydrataci, proto je hodně náchylná k vysoušení.

Dětská pokožka je také mnohem slabší a snáze do ní pronikají veškeré látky z okolního prostředí nebo i z nevhodně zvolené dětské kosmetiky. Častěji tak může dojít k podráždění a tomu bychom měli přizpůsobit veškerou péči. Největší jistotu budete mít u dětské kosmetiky s certifikací, kde je složení dětské kosmetiky pod největším drobnohledem a je tak zcela bezpečná.

PÉČE O DĚTSKÉ ZOUBKY

Že se prořezávání zoubků blíží, rodiče poznají hned z několika signálů. Miminko je neklidné, častěji pláče, v noci špatně spí, neustále si dává prsty do pusinky, nebo se snaží do něčeho kousat. Typické je, že děti začnou hodně slinit. V průměru jednomu zubu trvá asi 8 dní, než se prořeže. A než se mu to povede, bude dítě trochu po právu plačtivé a mrzuté. Nachystejte si proto gel na dásně pro miminko, který je jedním z nejúčinnějších pomocníků, co na bolavé prořezávání zoubků pomáhají.

Péči o mléčné zuby je třeba brát stejně vážně jako starost o zuby v dospělosti. Zdravé dětské zoubky jsou totiž velmi důležité pro správný růst a uspořádání trvalých zubů. Děti si musí na čištění zubů vytvořit správný návyk.

Čím dříve si dítě zvykne na zubní kartáček, tím lépe. Už dvouleté dítě by mělo dostat svůj první dětský zubní kartáček. Vždy používejte dětskou zubní pastu nebo gel, které jsou určeny pro konkrétní věk dítěte. Dětské zubní pasty se totiž liší množstvím fluoridů, které obsahují. Fluoridy v pastě jsou důležité pro zdravou zubní sklovinu a brání vzniku zubních kazů. Pokud by pasta pro děti obsahovala fluoridů příliš mnoho, mohly by se ukládat do zakládajících se trvalých zubů. Vznikla by tzv. fluoróza, která se projevuje trvalými bílými skvrnkami na zubní sklovině.

DROBNOSTI

Další věcičky se vám budou hodit a stanou se vašimi velkými pomocníky:

• Odsávačka hlenů

Miminko neumí smrkat, a tak to budete muset dělat za něj. V případě rýmy budete odsávat i několikrát denně. Nepodceňujte to, sama víte, co dokáže zastydlá rýma v dutinách.

• Rektální rourka

Zaražené prdčky a plyny ve střevěch miminka způsobují úporné bolesti. Zvláště u novorozenců, kteří se ještě skoro nepohybují, je nutné plyny odvádět. Rektální rourku byste měla mít doma

po ruce, ale používejte ji jen v akutních případech. Není dobré ji aplikovat příliš často. A jak s ní pracovat? Jednoduše. Opatrně ji zavedete do konečníku a velmi jemně jí budete kroutit, až začnou ucházet plyny.

- Z dalších vychytávek se vám bude hodit kKojící polštář, Kojící podprsenka, Vložky do podprsenky, Odsávačka, Krém na bradavky, Lahvičky, Sterilizátor, Ohříváček lahvi atd.

LÉKÁRNIČKA

Domácí lékárníčka by měla mít každá rodina. S příchodem miminka si ještě vytvořte speciální miminkovskou. Co byste měla mít po ruce v případě novorozeneckých potíží?

- Léky pro novorozence
- Dětská kosmetika
- Teploměr
- Masážní krém na břicho
- Rektální rourka
- Sirupy a čípky na sražení horečky
- Nosní solný roztok
- Nosní odsávačka
- Kapky proti „prdíčkům“
- Probiotika
- Pomůcky pro ošetření pupíku (láh, gáza, dezinfekce)
- Kapky do očí
- Krém na opruzeniny a odřeniny

Dětská lékárníčka se mění s postupujícím věkem dítěte.

Foto: Shutterstock.com



Viburcol®

Spokojené dítě, šťastná máma

Viburcol® pomáhá uklidnit miminko a utišit pláč:

- při příznacích dětských infekcí (rýma, kašel, teplota)
- když trpí nespavostí
- když se klubou zoubky
- při mírných bolestech břicha

od 1. dne věku, čípky je možno kombinovat s jinými léky

Viburcol® je homeopatický léčivý přípravek k zavádění do konečníku. Čtěte pečlivě příbalovou informaci. K dostání v lékárně.



Viburgel®

Ošetřující a zklidňující gel při prořezávání zoubků

- zklidňuje podrážděné a zarudlé dásně
- pomáhá snížit bolestivost při prořezávání zoubků
- příjemná chuť
- bez cukru a lidokainu*

Obsahuje přírodní složky, které mají zklidňující účinky:

- výtažek z heřmánku
- výtažek ze šalvěje
- hřebíčkový olej



Kosmetický přípravek pro děti. K dostání v lékárně. Můžete používat samostatně či v kombinaci s lékem Viburcol®. *Lidokain by se neměl používat u dětí, kterým se prořezávají zoubky. [Zdroj: The U.S. Food and Drug Administration (FDA)]

-Heel
Healthcare designed by nature

Schwabe Czech s. r. o.
Pod Klikovkou 1917/4 150 00 Praha 5 – Smíchov
info@schwabe.cz, www.schwabe.cz, www.viburcol.cz





Svačiny dětí

Ačkoliv my dospělí svačinkám většinou moc nedáme, děti se bez nich neobejdou. Hlavně během školní docházky potřebují doplňovat energii formou dopolední i odpolední svačiny. Co všechno by taková svačina měla obsahovat? A jak může například vypadat?



BEZ ČEHO SE SVAČINA NEOBEJDE

Nejen během školního týdne, ale i o víkendu nebo přes prázdniny, se dětský jídelníček neobejde bez dopolední a odpolední svačiny. Určitě ale není vhodné kupovat sladkosti, polotovary či potraviny plné nasycených tuků (salámy, paštiky, fastfood apod.). Mělo by se naopak jednat o kvalitní, vyvážené jídlo, které dítěti dodá potřebnou energii ve formě sacharidů, bílkovin i tuků. A pokud bude taková svačinka nejen nutričně vyvážená, ale i chutná a hezká na pohled, máte hned body k dobru.

Co patří do dětské svačiny:

- Pečivo – u větších dětí je vhodné celozrnné, u těch mešních pak postačí pečivo z bílé mouky (nepotřebují tolik vlákniny).
- Čerstvá zelenina a ovoce – celkově by dítě mělo přijmout 3–5 porcí zeleniny a ovoce denně, takže určitě patří i do svačiny.
- Mléko a mléčné výrobky – skvělý zdroj bílkovin, tuků i vápníku. Ideálně volte polotučné mléčné výrobky, které jsou zakysané a neslazené, dále jsou vhodné 30% sýry, polotučný tvaroh apod.

- Kvalitní šunka – vybírejte takovou, jež má vysoký podíl masa a neobsahuje moc soli.

Potraviny, které mají stopku:

- Sladkosti – sušenky, kupované sladké pečivo apod. nejsou nejvhodnější svačina, protože nejen nezasytí, ale také zvýší chuť a dítě po nich bude mít brzy hlad.
- Slazené mléčné dezerty – jsou nejen plné jednoduchých cukrů, ale většinou i tuků.
- Slané pochutiny – brambůrky, křupky, tyčinky apod. obsahují nadměrné množství soli a dost často i nezdravých tuků.

Dopoledne vs. odpoledne

Že si vaše děti nosí svačinu ze školy zase zpět domů a hned po návratu slídí po kuchyni a hledají, co by snědly? Dost možná je to tím, že jejich svačiny nevypadají lákavě. Samozřejmě, chápeme, že chcete do svého dítěte hlavně dostat živiny, jenže pro něj je hlavním kritériem to, jak svačina vypadá. Až poté ho zajímá, co přesně v ní je, a až na úplném konci je její samotná chuť. Dopolední svačina by měla v ideálním případě obsahovat porci čerstvého ovoce spolu

s bílkoviny, sacharidy a vlákninou – to aby dítěti dodala energii podobně jako snídaně. Odpoledne je pak vhodnější lehká svačina bohatá na čerstvou zeleninu a celozrnné pečivo, nicméně malým sportovcům před tréninkem by ani tady neměly chybět proteiny.

Bílkoviny, sacharidy i tuky

Když mluvíme o tom, že by svačina měla být zdravá, neznamená to jen, že by se nemělo jednat o bílý rohlík s Nutellou, který jim dodá jen prázdné kalorie. Zdravá svačinka musí hlavně obsahovat živin – cca 50–55 % sacharidů, 15–20 % bílkovin a 25–35 % tuků. Ano, i tuky dítě potřebuje. Jako základ volte celozrnné pečivo, které spolu s ovocem a zeleninou poslouží jako výtečný zdroj vlákniny a podpoří správné zažívání. Z bílkovin, které jsou zároveň i zdrojem tuků, preferujte tvaroh, jogurt, kvalitní šunku, sýr nebo vařené vejce.

DĚTI MOTIVUJE I SVAČINOVÝ BOX

Krásná krabička na jídlo, ještě když ji sladíte s láhví na vodu, bude pro dítě atraktivní, takže ho svačinky budou více bavit. Třeba když bude ozdobena motivy jejich oblíbeného kresleného



190
skvělých receptů

přes **400**
stran inspirace



CO KDYBYSTE UŽ NIKDY
NEMUSELI VYMÝŠLET, CO PŘIPRAVIT ZÍTRA KE SVAČINĚ?

Stáhněte si ukázkou
ZDARMA s recepty
na celý měsíc!

NEBO



Zakupte tištěnou knihu s recepty na
celý školní rok **se slevovým kódem**
RODINA a **ušetřete 111 Kč!** Platí do 1. 11.

www.vicnezkucharka.cz

hrdiny. Vybírejte ale takovou, která je nejen hezká na pohled, ale i praktická (s více přihrádkami) a zdravá nezávadná, tedy bez obsahu BPA, BPS či ftalátů. A protože stejně důležitý jako svačinky je i pitný režim, vyberte dítěti vhodnou láhev. Ideální je, pokud je opatřena systémem, který dítěti zaručí, že se během pití nepolije.

PITNÝ REŽIM DĚTÍ

Tělesnou hmotnost dospělého tvoří z 50–70 % voda. U dětí je to pak až 80 %. Z toho důvodu je pro děti dostatečný pitný režim ještě důležitější než pro dospělé. Rozhodující je samozřejmě konkrétní věk dítěte, jeho váha, zdravotní stav nebo to, jaké je aktuálně počasí. Obecně platí, že by dítě mělo přijmout cca 60 ml tekutin na každý kilogram váhy a toto množství by mělo být rovnoměrně rozloženo do celého dne. Základem pitného režimu je, jako vždy, čistá voda bez bublinek. Je nám ovšem jasné, že to děti příliš nemotivuje, takže jim do vody klidně přijdete pár kapek citronu, plátek pomeranče nebo snítku máty. Čas od času můžete sáhnout i po kvalitním sirupu, naředěném moštu nebo ovocném čaji.

UŠETŘETE ČAS I PENÍZE

Pokud se chcete vyhnout tomu, že budete každý den v sedm ráno zoufale hledět do ledničky a vymýšlet vhodnou svačinu, naučte se plánovat. Nemusíte si přídem vymýšlet nějaké složité recepty, ale je fajn, když promyslíte vhodné suroviny a nakoupíte je do zásoby – třeba celozrnný chleba, vložky, žervé, oblíbenou zeleninu apod. Z ovesných vloček si pak snadno upečete domácí sušenky a z luštěnin či žervé připravíte pomazánku, která bude skvěle chutnat se zeleninou nakrájenou na hranolky.

Místo kupovaných sladkostí a slaného pečiva vsadte na různé ovocné buchty. Nebo vyzkoušejte všelijaké nepečené dezerty do skleničky, jež se snadno přenáší, a ještě si na nich pochutná celá rodina. V každém případě se ale snažte do přípravy zapojit i samotné děti. Udělají si tak představu o tom, kolik úsilí za takovou svačinkou je, a navíc z vlastní práce budou mít radost.

svačiny podle věku

Plně kojené děti se bez svačinek obejdou, avšak s přibývajícím věkem by se svačiny měly stát každodenní součástí jídelníčku. Konkrétní energetický příjem se pak logicky pojí s tím, jak moc aktivní dítě je. A pokud máte doma dítě, které nerado snídá, pak mu svačinu připravte o něco větší, ať v průběhu dopoledne doplní energii, kterou ráno neprijalo.

Předškoláci (4–7 let)

V tomto věku by děti měly mít 2–3 svačiny s cca 150 kcal. Vzhledem k tomu, že právě teď stále rychle rostou, je vhodné do nich zařazovat dostatek bílkovin a tuků, což pokryjí například kvalitní mléčné výrobky. Vyzkoušejte třeba 150 g hustého bílého jogurtu s hrstí borůvek, menší porci jáhlové kaše s pár malinami a 20 g polotučného tvarohu nebo plátek toustového chleba s 30 g žervé a malým rajčetem.

Mladší školáci (7–10 let)

Svačina dětí, které jsou na prvním stupni, by již měla mít kolem 180 kcal, a to i přesto, že teď rostou pomaleji než v předchozích letech. Co malým školákům zabalit do svačinového boxu, aby se je tolik nelákal školní bufet? Výborný je například domácí pribináček (120 g) s vanilkou a lžičkou medu, pšenično-

žitný toast s 20 g polotučného tvarohu a 30 g tuňáka ve vlastní šťávě nebo ovocná přesnídávka s hrstí piškotů.

Starší školáci (10–15 let)

Přichází období růstového skoku, takže vás dítě může překvapit větší potřebou jíst. Velmi důležitý je nyní dostatečný přísun vápníku, železa nebo vitamínu B12. A co potomkovi připravit k svačině, která nyní měla mít kolem 250 kcal. Třeba takovou celozrnnou housku s kuřecí šunkou, okurkou a paprikou, 100 g celozrnných palačinek se špenátem a 20 g lučiny nebo koktejl z 200 g neochuceného kefíru, 70 g ovoce a 20 g ovesných vloček.

Dospívající (16–18 let)

S nástupem na střední školu by každá svačina cca 300 kcal. Konkrétní jídla se pak nemusí nijak lišit od toho, co jíme my dospělí. Určitě by neměla obsahovat přebytek jednoduchých cukrů na nezdramé tuky. Vhodné jsou celozrnné výrobky, třeba chleba obložený sýrem, vejcem a zeleninou. Zkusit ale můžete i domácí termix z 200 g polotučného tvarohu, menšího banánu a lžičky kaka.

Text: Zuzana Holmanová,
foto: Shutterstock.com



Lepší TV zážitky!

4400 filmů, 154 stanic a Max jen za 1 Kč

Užívejte si **tisíce filmů, seriálů** a k tomu **154 TV stanic** s **Lepší.tv!** Sledujte své oblíbené pořady až **100 dní zpětně** z pohodlí vašeho gauče, nebo si je vezměte s sebou kdekoli v EU. Lepší.TV totiž funguje také na **mobilu, tabletu nebo počítači**. Díky nejmenšímu datovému toku funguje **bez sekání** i na pomalém internetu. Jako bonus navíc přidáme **balíček HBO** s videotékou Max.



Bez závazku!

Zkuste Lepší.TV i s **balíčkem HBO** jen **za 1 Kč**. Poté může být vaše už **za 139 Kč** měsíčně. Objednávejte na www.lepsi.tv

LEPŠÍ.TV

Zábava, hry a hračky pro naše nejmenší

Máte-li doma malé dítě, určitě častokrát uvažujete nad tím, jak jej zabavit. Nebo přemýšlíte, která hračka je vhodná, naučná a přitom dítě zajme. V dnešní článku se zaměříme na zábavu, hry a hračky pro ty úplně nejmenší děti. To z toho důvodu, že starší dítě si častokrát už vystačí samo, chápe více věcí a her, a lze tak se staršími jednodušeji naplánovat program, třeba když venku přší.





U těch nejmenších je to opravdu trochu složitější a veškeré hry musí odpovídat věku a dovednosti dítěte. Pojďme se tedy podívat na ty nejmenší, od narození, až po školkový věk dítěte. Třeba vám některý z našich tipů utkví v paměti a přijde vám vhod.

DÍTĚ 0 - 1 ROK

V tomto věku dítěte se nejspíš nebude moci bavit o tom, co si s ním zahrát za hru. Samotnou hrou pro děti i rodiče je neustálé přebalování, krmení, uspávání a procházky v kočárku.

Určitě však existují hračky, které můžete svému miminku pořídit. Nejen, že se mu zalíbí nebo pomohou usínat. Některé z těchto hraček pomáhají ve vývoji dítěte, například z hlediska vnímání.

Závěsné hračky

Tyto první hračky, které vůbec dítě má, lze zavěsit na kočárek, autosedačku či nad postýlku. Většinou jsou plyšové, ale mají i různé jiné povrchy. Závěsná hračka tak může šustit, lesknout se, hrkat, být měkká a tak dále. Závěsné hračky stimulují smysly novorozence. Naučí se tak koncentrovat na jednu věc a podporují vnímání miminka. Miminka od 3 měsíců vidí a vnímají, co se kolem nich děje.

Kolotoč nad postýlku

Kolotoč nad postýlku slouží k tomu, aby upoutal pozornost miminka a pomohl mu usnout. Většina z nich má také hezkou melodii, sloužící jako ukolébavka. Kolotoče nad postýlku jsou tak svou funkcí velmi podobné, jako závěsné hračky a podporují vnímání a koncentraci dítěte. Avšak narozdíl od závěsné hračky nejsou tak pestrobarevné, nešustí či nevydávají další zvuky, aby miminko mohlo v klidu usnout.

Hrkátka, chrastítka, kousátka

Toto jsou první nejoblíbenější hračky novorozenců. Jsou z různých materiálů a častokrát miminku pomáhají od bolesti (například když se tlačí zoubky ven). Jejich zajímavé barvy, tvary, materiály a zvuky stimulují smysly miminka. Učí jej zaměřit svou pozornost na jednu věc. Miminko tak velmi brzy zjistí, při jakém pohybu se hračka rozezná a jak s ní třást.

DÍTĚ 1 - 2 ROKY

Výukové hračky

Mezi výukové hračky můžeme zařadit třeba dětský tablet. Jde o desku s tlačítky a obrázky. Když dítě zmáčkne obrázek, tablet promluví a řekne nahlas, co to je - například pejsek. Stejně tak

může mluvit anglicky, označovat barvy nebo přehrávat písničky.

Kromě tabletu existují také plyšové hračky, kdy například zmáčknete packu medvídku a rozezní se označení "levá tlapka" nebo "tlapka" a tak dále. Tito plyšáci mají i několik úrovní, které lze přepínat dle náročnosti a věku dítěte. Opět se zde dočkáte písniček, označení části těla zvířátka nebo anglické verze.

Interaktivní hračky

Mezi interaktivní hračky řadíme také hračky, které jsou kreativní a děti u nich rozvíjí pohybové nebo i matematické schopnosti. Díky hraní si s těmito hračkami posilují dítěte své kognitivní schopnosti a stávají se zručnějšími. Prozkoumávají své okolí, musí přemýšlet například nad tím, jak daná věc do hračky patří a tak dále. Samozřejmě existuje řada hraček podle věku dítěte, ale s nimi začít už od malička. Patří sem například domeček či destička, kam se zatloukají různé věci, dále zábavné kostky, xylofon, maňásci. Nebo také tzv. aktivní centrum, což je stoleček, na kterém je více věcí - zatloukání, hrací čudlíky, provlékačí spirály a tak dále.

DÍTĚ 2 - 3 ROKY

Herkules®



www.herkules.cz

Lepidla Herkules jsou skvělými partáky jak při hře, ve škole, tak i při práci.

Ve školních lavicích zazáříte s tyčinkou **Herkules Neon**. Pro ty, kterým obyčejné lepení nestačí, máme lepidlo **Herkules s vůní** (ananas s mangem a jablko se skořicí).

Herkules Kutílek potěší především děti, s jeho pomocí vytvoří báječného slizouna raz dva. Návod na výrobu domácího slizu naleznete na stránkách www.druchema.cz

Stálým evergreenem domácností a dílen je tradiční lepidlo **Herkules**, se kterým nikdy nešlápnete vedle.

S lepidly HERKULES budete vždy originální!

ROBO MOP



ROBOMOP

Novinka na trhu a absolutní špička mezi čistícími přípravky do robotických vysavačů a vysavačů s mopem.

Nejen, že perfektně vyčistí všechny pevné podlahové povrchy, ale také nádherně provoní Vaši domácnost.

www.druchema.cz • www.facebook.com/Druchema

Obrázkové knížky - hra na poznávání obrázků

Pokud je dítě ještě malé, ve věku mezi 2 - 3 rokem, můžete jej zabavit pomocí obrázkových knížek. Mnohé z nich jsou různě pohybovací, s vysouvacími obrázky, nebo je lze vyklápat. Knížky jsou tak velmi naučnou pomůckou, která pomáhá dítěti v rozvoji. Pokud vaše dítě nebaví, když čtete pohádku, stačí si jen ukazovat obrázky. Říkejte si s dětmi, co to je, jaký zvuk dělá to či ono zvířátko a jakou má barvu. Strávíte tak společný čas, který vám žádná televize ani dětský program na tabletu nevynahradí.

Kreslení křídami

Jelikož děti tohoto věku (2 - 3 let) zatím moc nekreslí a spíš umělecky vytváří čarance na papír, můžete ušetřit trošku lesy a vyjít ven na dvůr či na ulici. Děti milují kreslení křídami a budou u toho navíc na čerstvém vzduchu. Pokud by je

Děti všeobecně milují muziku. Neustále se pohupují, tancují nebo zpívají. Hudební nástroj je tedy skvělou hračkou pro dítě. Navíc jej řadíme mezi interaktivní hračky, které podporují rozvoj dítěte. Pokud vaše dítě tíhne k muzice, určitě mu tím uděláte radost. Můžete koupit klávesy, elektrické kytary, bubínky, rumbakoule a jiné imitace hudebních nástrojů. Většinou fungují pouze na baterky.

Didaktické hračky

Děti od dvou let jsou pak připraveny už i na didaktické hračky, které je mají něco naučit. Didaktické hračky všeobecně rozšiřují obzor dítěte, zlepšují dovednost jemné motoriky a smyslové vnímání. Navíc jimi dítě zabavíte na delší čas nebo i během jízdy v autě. Jedná se například o hrací kostky (plastové nebo dřevěné), o kreslicí tabulky, dále o plastové tablety, skládací des-

Máme-li doma dítě, které právě nastoupilo do školky, nejspíš si s ním ještě deskovou hru nezahrajeme. Můžete ho však zabavit kreslením. Postačí jen papír a pastelky, nebo omalovánky. Pokud vaše dítě shledá, že kreslit si není zábava, vytáhněte vyšší level a to vodové barvy, tempery, štětce, kalíšek s vodou a tvrdý papír. Alternativou pro oživení této činnosti jsou také voskovky nebo foukací fixy. Ty vlastně otočíte z druhé strany a dítě vyfukuje fix dle šablony na papíře. Také existují barvy na sklo. Obrázek si posléze může dítě vystavit do okna či na zrcadlo. Další způsob, jak se vykreslit do syta je pořídit si barvy na textil. Váš malý miláček si tak může pokreslit tričko nebo vyrobit nějaké vám.

Odrážedlo

Skvělou hračkou v tomto věku je pak odrážedlo. Dítě se tak učí jezdit na motorce, ještě než usedne poprvé na opravdové kolo. Děti na odrážedlech rády řadí jak po domě, tak venku na zahradě. Navíc už ne vždy budete muset chodit s kočárkem a dítě pojedje vedle vás na odrážedle. Posilní tak nožky, naučí se držet balanc a nebude se bát, až přijde čas na jízdu na kole.

LEGO

Stavebnice milují holky i kluci. S legem je dokonce možné začít již ve velmi útlém věku, jelikož jednotlivé sady jsou označeny doporučeným věkem. Nejvíce však asi vaše dítě začnou stavět mezi 3 - 4 rokem. Náročnost jednotlivých stavebnic jde ruku v ruce s věkem. Časem si můžete od jednoduché garáže vystavět třeba středověký hrad, letiště, policejní stanici nebo nákladák. Lego navíc baví i dospělí, a tak se zabavíte spolu s dětmi.

DÍTĚ 4 - 5 ROKY

Chodí pešek okolo

Tuto hru znáte nejspíš z dětství a troufneme si tvrdit, že z módy nevyjde. Chodí pešek okolo se hraje v počátečnejší skupince a dokáže tak zabavit sousedovy děti na návštěvě, včetně těch vašich, i na několik hodin. Navíc lze hru hrát také doma v obýváku, pokud venku prší a vy nevíte, co s dětmi dělat. Častokrát se tak hraje i na oslavě narozenin a rodinných sešlostech, aby se děti zabavily.



to nikterak nebavilo, zkuste na beton obkreslovat vlastní ruce a nohy. Také můžete nakreslit třeba obrys autíčka a dítě bude mít za úkol vykreslit jej barvami.

Hudební nástroj

tičky, kam dítě musí doplnit obrázek podle tvaru, a další. Velmi oblíbené jsou také motorické labyrinty, které jsou plné spirál a různých závěsných kroužků.

DÍTĚ 3 - 4 ROKY

Kreslení

Happy Horse

PRO NEKONEČNÉ PŘÁTELSTVÍ

Plyšové hračky Happy Horse jsou kouzelné a zaručeně potěší nejedno DĚTSKÉ SRDCE

Fotografka Jana Kiabová instagram jankakiabova foto

www.crystalbaby.cz
instagram_happyhorse_czsk

Honba za pokladem

Určitě znáte z dětských let hru, kterou nazýváme Honba za pokladem nebo Šípkovaná. Tato hra se většinou hraje někde na chalupě v lese, ale zahrát si ji s dětmi můžete také doma a na zahradě, nebo v okolí panelového domu, pokud bydlíte na bytě. Dospělí si musí nachystat šípky z papíru nebo je nakreslit na cestu křídami. Šípky slouží jako ukazatelé směru pro děti kam se vydat. Po celé trase pak rozmístíte libovolný počet stanovišť, na kterých děti musí splnit úkol. Fantazii se meze nekladou - může jít o počítání do deseti, zahrát si skákacího panáka, udělat deset dřepů, zazpívat, zatančit nebo říct básničku. Tato hra je vhodná již od 4 let, kdy jsou děti schopné zvládnout tyto úkoly. Samozřejmě obtížnost úkolu volte podle toho, v jakém věku jsou vaše děti. Čím více stanovišť, tím delší bude trasa, ale také doba, po kterou své ratolesti zabavíte. Pokud si lámete hlavu nad tím, že nemáte dostatek dospělých, aby stáli rozmístění u každého stanoviště, může jeden z rodičů absolvovat trasu s dětmi. Dohlédnete tak na jejich bezpečí, ale také na splnění úkolu, bez kterého nelze pokračovat k dalšímu bodu. Na konci stezky pak

čeká na děti slíbený poklad, u kterého bude stát druhý dospělácký dozor, ale lze to i bez druhé osoby. Pokud však jste alespoň dva dospělí, kteří mají čas na tuto hru s dětmi, pak je pěkné, když u pokladu stojí dospělák převlečený za nějakou pohádkovou postavu. To pro efekt a dojem ze hry, ale také třeba pro poslední úkol - aby byl poklad dětem vydán, musí uhodnout o jakou pohádkovou postavu se jedná. Poklad můžete po uhodnutí hádanky dětem jen tak vydat, pokud jsou ještě menší, nebo jim předat jen indicie (u těch starších), které je k pokladu dovedou.

První kolo

Ve věku 4 - 5 let je dítě připraveno i na první kolo s kolečky. Důležité je, že už nemá strach, protože jezdilo dřívě na odrážedle. Avšak určitý respekt zde stále je. Pořídte tak svému dítěti také helmu a chrániče. Až si bude jistější, můžete sundat i pomocná kolečka. Určitě si nelamte hlavu tím, zda je to moc brzy či pozdě. Každé dítě je jiné, nespěchejte a netlačte na pilu.

DÍTĚ 5 - 6 ROKY

Hra na schovávanou

Chcete-li svoje děti zabavit a na chvíli

je také nevidět, zahrajte si hru na schovávanou. Schovku jsme milovali snad všichni. Můžete hrát spolu s dětmi, kdy se vám schovají po domě či zahradě a vy je budete hledat. Nebo, pokud máte doma třeba i sousedovy ratolesti a tvoří tak početnou skupinu, si mohou děti zahrát bez vás. Samozřejmě tato hra se doporučuje až pro starší a rozumější děti, protože by se dítě mohla schovat i na nebezpečné místa. Je tedy potřeba si stanovit pravidla a určit předem, kde jsou hranice, za které se nechodí. Například hrou Kámen, nůžky, papír, teď lze na začátku vybrat, kdo začne jako první pikat na pikole. Tam si dotyčný zakryje oči šátkem, nebo je zavře a počítá například do sta. Poté řekne "před pikolou, za pikolou nikdo nesmí stát, jinak nebudu hrát" a zakřičí zřetelně a nahlas "už jdu", aby ostatní hráči věděli, že hra začala. Schované děti mají dva úkoly. Ten jeden je jasný - aby je nikdo nenašel. Kdo zůstal neobjeven jako poslední, ten vyhrává. Je zde však i druhý úkol a to ve chvíli, kdy vás pikač objeví. Běžte pak k pikole, zapikat toho druhého. To znamená, že doběhnete k místu, odkud pikač vycházel a zakřičíte "Piky piky a jméno toho druhého". Může se tak stát, že i když vás pikač objeví, předběhnete ho a za-

*Člověk je plně člověkem,
jen když si hraje.*

Friedrich Schiller

Piatnik

**Přední výrobce her,
karet a puzzlí slaví
dvousté narozeniny!**



Partička kanasty s přáteli se hned tak něco nevyrovná.



Děti ocení, když jim věnujete svůj čas. Hraní deskové hry je ideální příležitost.



Piatnik má ve výrobě kvalitních karet dlouhou tradici. Cena je už od 89 Kč.



Deskové hry

Narozdíl od počítačových mačů potřebujete u deskové hry minimálně jednoho partáka, a to nikoli online, ale fyzicky přítomného, s jeho spontánními reakcemi, nefalšovanou radostí nebo zklamáním. Při hře můžete trénovat strategii, kombinační schopnosti a paměť, zapomenete při ní na trable a rozpustíte napětí. Piatnik má širokou škálu her pro celou rodinu, protože ačkoli si děti potřebují hrát o samotě a s kamarády, výzkumy ukazují, že neméně důležité je hrát si s dospělými. Děti touží po čase rodičů, kteří tak mají jedinečnou šanci pochopit jejich svět a dozvědět se o nich něco víc. Nechejte se jimi strhnout, smějte se s nimi a ptejte se jich. Naučte je poučit se z prohry a pak se o to víc radovat z vítězství!

ESHOP-PIATNIK.CZ

f PiatnikCZ i piatnikcz

Prémiové karty

Piatnik je už od roku 1824 symbolem těch nejkvalitnějších hracích karet. Cesta od malé vídeňské dílny, kde se karty malovaly ručně, po současnou továrnu se špičkovými technologiemi, byla plná překážek. Vedení firmy však prokázalo mimořádný obchodní talent a dnes značka vyrábí kolem pětadvaceti milionů karet ročně a také speciální edice pro slavná kasína. Znalci oceňují, že dokázala vybrousit umělecké zpracování karet do mistrovské podoby. Vosková vůně karet v nás dokáže vzbudit příjemné adrenalinové mrazení a těch pár potištených lístků z kartonu nás spolehlivě zabaví na dlouhé hodiny.

Ideální dárek

Hry, karty i puzzle jsou skvělým vánočním dárkem pro rodinu a přátele, protože spojují lidi. Poskytují zábavu, rozvíjejí kreativitu i logické myšlení a jsou perfektním způsobem, jak trávit společný čas mimo obrazovky. Navíc vytvářejí prostor pro smích, vzájemné porozumění a nezapomenutelné zážitky, které obohatí každé společné setkání! Ať už jde o napínavý souboj nebo týmovou práci, hraní posiluje mezilidské vztahy.



pikáte. Pak je jasné, že pikat nebudete, protože byl pomalejší a vy jste tak neprohráli, jen už se dále neschováte.

Deskové hry - Člověče nezlob se, Sedma, Domino

Děti ve věku od pěti let mnohdy zvládají i jednodušší deskové a stolní hry. Zapojit se může celá rodina a strávíte tak spolu příjemný čas. Ideální je to během deštivého odpoledne nebo za chladných zimních večerů. S dětmi si lze zahrát například člověče nezlob se. Některé však zvládnou už i pravidla karetní hry sedma. Oblíbenou hrou je také stolní hra Aktivita, kterou si můžete zahrát v jednoduché verzi pro děti.

Kaleidoskop a krasohled

Chcete-li se na svět podívat trojrozměrně, můžete to udělat pomocí krasohledu. Navenek vypadá jako dalekohled, ale uvnitř je pohled zcela jiný. Z nudných barev opršlého asfaltu se stane... A všechno se to pootáčením mění. Také se vám ale může stát, že místo skutečného světa uvidíte neexistující svět ornamentů a optických klamů a nedohlédnete nikam. Pak se místo do krasohledu díváte do kaleidoskopu. Že jste si vždycky mysleli, že kaleidoskop a krasohled jsou jedno a to samé a jste teď zmateni. Jaký je tedy mezi kaleidoskopem a krasohledem rozdíl? Kaleidoskop je tubus, uvnitř ze tří stran vyložený zrcadly, uzavřený na obou koncích sklíčkem. Tato tři zrcadla násobí to, co je uvnitř vloženo na konci tu-

busu, například kousky barevných sklíček. Ta se pak při otáčení přesypávají, obraz se mění a tvoří různé ornamenty. Je ovšem ještě jeden způsob, jak pracovat se zrcadly, trubící a sklíčky. Od kaleidoskopu se liší tím, že se v něm do ornamentů převádí obraz skutečného světa, na jednom konci ovšem musí být skleněná koule. Taková věc se jmenuje krasohled, protože se mezi zrcadly nepřeskupují vložené předměty, ale odráží se v nich to, nač člověk zaměří pohled. Obraz je ovšem rozložený a znovu spojený kulovitou optikou. U krasohledu tedy tři zrcadla násobí obraz vnějšího světa, zkreslený kulovou čočkou na konci tubusu; nic se nepřesypává.

Pokud vás nenapadá, co darovat blízkým jako vánoční dárek a rádi byste jim darovali něco nápaditějšího než ponožky nebo svetr s jelenem, můžete jim koupit právě kaleidoskop nebo krasohled.

Ruční činnosti

U starších ratolestí je určitá výhoda, že jim můžete zadat úkol a ony se už zabaví. Avšak výhodou je i to, že pokud se dané činnosti účastníte také vy, nejspíš vás to bude bavit víc, než s těmi nejmenšími. Můžete totiž vymyslet různé aktivity, jak děti zabavit. Například lze skládat čepice, jako z večerníčku, a stačí vám k tomu jen papírové noviny. Dále můžete s dětmi vystřihovat a slepovat domečky. Budto z dětských časopisů, kde bývají jako

příloha, nebo si je vyrobte z tvrdého papíru. Máte-li doma nějaké staré oblečení, tričko nebo třeba jen povlečení, je možné se pustit také do batikování. Stačí k tomu provázek, hrnc s vodou a barva na batikování. Možná si tak vyrobíte nové tričko či povlečení.

POZNEJTE SVÉ DÍTĚ

Každé dítě je jiné a individuální. Proto se není potřeba stresovat, že některé děti již ve třech letech skládají stavebnice z Lega pro předškoláky a jiné to nedokážou. Stejně tak i talent se pomalíčku vyvíjí a jedno dítě bude milovat hru na hudební nástroj, druhé kreslit a třetí běhat a kopat do balonu. Než-li nakoupíte všechny hračky, aby vaše dítě bylo šťastné, zkuste vyzkoušet, co ho baví. Například s čím si hraje na návštěvě a doma to nemá? Nebo jaká hračka jej zaujme v čekárně u lékaře? Častokrát se totiž stává, že chceme dítěti dopřát to nejlepší a pak je celý dům plný hraček, se kterými si nikdo nehraje.

Vybíráte-li tak vhodnou hračku pro své dítě, dejte si na čas a všimněte si toho, co ho baví a zajímá. U hraček se pak dívejte na doporučený věk (to je však jen orientační), ale také na materiál, bezpečnost (obzvláště u hraček pro ty nejmenší) a přečtěte si klidně nějakou tu recenzi na internetu.

Také v aktivitách, které budete s dětmi dělat, se každý liší. Některé děti budou milovat stolní hry a jiné budou akční a hrát třeba na schovku, pobíhat po domě a zahradě honit vás všude. Velmi často se to odvíjí od toho, jak je vaše rodina založena. Pokud jste s partnerem převážně domácí typ, pak se vaše dítě bude také cítit lépe a bezpečněji doma. Běháte-li neustále po zahradce, něco děláte a žijete více akčnějším životem v pohybu, bude nejspíš i váš prcek všude a nikde zároveň.

Při výběru aktivity nebo hry s dítětem tedy myslete na povahu svého dítěte. Není vhodné dítě nutit a tlačít do něčeho, co nechce a nemá to rádo. Myslete také na to, jací jste vy, co baví vás. Pokud bude dítě skutečně povahově a typově po vás, máte tak možnost najít společné aktivity, které budou bavit celou rodinu.

Foto: Shutterstock.com



INZERCE ▼



Naše hry rostou s vašimi dětmi.

Poznávání pro nejmenší

série baby her zaměřených na batolata a malé děti

Novinky!

Pro hravý rozvoj schopností vašich dětí od miminek

od 3 měs. do 4 let
7 her v sérii.

Maňáskové knížky od 2 let
Čtete a hraje si příběhy



od 24 měsíců

od 3 měsíců

QR kód pro více BABY her



Váš kód na slevu 20%: **MOJERODINA20**
pro jeden nákup na e-shopu www.pexik.cz

(platí do 30. 11. 2024. Nevztahuje se na zboží v akci nebo ve slevě.)

...a další **NOVINKY** pro mladé rodinky!

Psaní s magnety
Skládej • Piš • Maluj!



Magnetická přitažlivost



Milujete naučné hračky?
www.MilujemeHraciky.cz



Najdete ve vašich oblíbených obchodech a e-shopech: **POIP** **LUXOR** **PEXÍ** **maxik.cz** **MALL.cz** **DVĚDĚTI.cz** **HRAČKY VZDĚLÁVAČKY** ... a dalších

Jak být na podzim v pohodě

Přestože každý rok doufáme, že se to nestane, realita je taková, že už je zase tady. Období, kdy léto končí a nastupuje podzim. Dny se krátí, sluníčko už tak často nesvítí a nám jako by čas od času docházela energie. Co udělat proto, abychom i na podzim byli zdraví a v pohodě?





Existuje samozřejmě spousta možností, jak organismu pomoci a na podzim ho připravit. Pokusme se na úvod o malý výčet.

1. V létě býváme mnohem více v pohybu. Pokud je tělo zvyklé neležet, neměli bychom ho nechat zlenivět. Co takhle přihlásit se na nějaké zajímavé cvičení?
2. Obvykle si uvědomujeme, že sluníčko pleť vysouší a my se o ni přece jen musíme starat. Ani podzimní vítr ale není to pravé ořechové a určitě by nebylo na škodu nechat si pleť vyčistit, ošetřit a pak o ni pravidelně pečovat.
3. Na jaře se povětšinou vrhána na hubnoucí kúry, abychom do plavek vypadali co nejlépe. Před zimou mívá naše tělo tendenci tukové zásoby nabrat zpět. Nenechte ho. Dodržujte letní lehčí jídelníček, máte-li trochu času zkuste tělo podpořit třeba i za pomoci moderní techniky, jakou je třeba vacupress. Byla by přece škoda, aby vaše

snaha vyzněla naprázdno.

4. Často zapomínáme, jak v létě trpí nohy, obzvláště paty. Já vím, že dobrá pedikérka se cení zlatem, ale zkuste k nějaké vyrazit. Pravidelnou údržbu už potom jistě zvládnete doma.

Možná si teď říkáte, čím začít. Určitě tím, že organismus ošetříme a připravíme na to, co bude následovat. Začít bychom měli určitě očištnou kúrou. Většina lidí si na prvním místě představí zásadní změnu stravování, diety a omezení v požitcích na určitý čas. K dalším opatřením náleží změna denního, týdenního nebo měsíčního režimu a cvičení. Je nutné si uvědomit, že žádná z uvedených položek není důležitější než ty ostatní. Obecně platí, čím je kúra restriktivnější, tím kratší musí být, aby nedošlo k poškození zdraví. Jak název napovídá, jde o pročištění organismu a to až na úrovni buněk. Tělo používá své detoxikační metody a my mu vlastně práci jen ulehčujeme. Po očištné fázi měla vždy nastoupit fáze regenerační!

JAKOU SI VYBRAT?

Existuje samozřejmě velké množství očištných kúr. K často používaným patří diety, kdy se využívá jedna nebo malá skupina potravin. Výhodou těchto kúr je nárazové pročištění. Doporučuje se délka od jednoho do tří dnů. Často se užívají v rámci týdenního cyklu, kdy každý sedmý den dodržovaný půst vyvolává ty správné impulzy pro náš vnitřní tělesný rytmus.

- Příkladem může být bramborová dieta. 1000 až 1500 g brambor uvaříme nejlépe ve slupce a rozdělíme na 5 až 7 denních jídel. Taková jednodenní dieta odlehčí krevní oběh, zažívání, látkovou výměnu a působí močopudně.
- Během mrkvové diety konzumujeme 1000 až 1500 g strouhané nebo uvažené mrkve s malým množstvím oleje, smetany nebo mléka během dne. Zásadně nesolíme! Příznivě působí na záněty žaludeční a střevní sliznice.
- Pokud potřebujeme odlehčit krev-

**IQ
MAG**

ORGANICKÝ HOŘČÍK IQ MAG ORGANIC



CHELÁTOVÁ FORMA
**BISGLYCINÁT
& MALÁT**

STRES · ÚNAVA · VYČERPÁNÍ



100 % DENNÍ DÁVKA HOŘČÍKU S VITAMINEM B₆



K dostání v lékárnách nebo na www.naturprodukt.cz

ní oběh a upravit krevní tlak můžeme vyzkoušet tzv. rýžový den. Jednou týdně podáváme asi 300 g celozrnné rýže (váha v suchém stavu), uvařené v nesolené vodě.

- Dieta s čerstvým ovocem se doporučuje jednou týdně lidem, kterým syrová strava nepůsobí potíže. 400 g jablek, 700 g hrušek a 400 g banánů rozdělíme do 5 až 7 jídel. Můžeme přidat ananas, který obsahuje enzym bromelin, který usnadňuje trávení masitých jídel. Banán působí blahodárně na tlusté střevo. Třešně, obzvláště plané ptáčnice, černý, červený rybíz, brusinky a hrušky působí protirevmaticky. Šest vlašských ořechů denně dodá dostatečné množství nenasycených mastných kyselin, vitamínu B1, B6 a E.
- Velmi oblíbená je dieta s čerstvými zeleninovými a ovocnými šťávami. 1,5 l neslazené šťávy se rozdělí do 5 až 7 porcí denně. Šťávy neobsahují téměř žádné množství vlákniny, a proto dokonale odlehčí zažívací ústrojí, krevní oběh a látkovou výměnu. V brukvovité zelenině je obsažen metyl-methioninsulfonium bromid, pozitivně působící při gastritidě, žaludečním a dvanácterníkovém vředu. Betain a betanin obsažený v červené řepě upravuje činnost jater a likviduje nežádoucí bakterie ve střevě. Ředkev obsahuje sulforafen, který udržuje příznivou střevní mikroflóru a ochraňuje žlučník před zánětem. Šťáva z okurky regeneruje pokožku. Nálev z kvašené zeleniny upravuje zácpu. Nejpoužívanější je směs karotky, červené řepy, celeru a šťávy z libovolného ovoce.
- Podstatou mléčné kúry je asi 1 litr mléka či podmáslí rozdelený do 5 porcí během dne. Kromě obecného odlehčení organismu dojde k zlepšení projevů kožních nemocí. To ovšem neplatí u lidí alergických na mléčnou bílkovinu.

SAUNA BY NEMĚLA CHYBĚT

Pokud ovšem chcete váš organismus opravdu pročistit, určit byste v tomto období neměli zapomenout na návštěvu sauny. Sjednejte si jednou týdně ale-



spoň dvě hodiny. Nejlépe se svými přáteli, pokud se jedná o saunu smíšenou pro muže i ženy. Slovo sauna pochází z finštiny. Znamenala původně jámu v zemi a později místnost na pocení. K léčbě a prevenci se užívá nejčastěji suchého tepla. Hlavním cílem saunování je posilování regulačních mechanismů a detoxikace organismu. Utužuje obranu těla proti nachlazení, posiluje krevní oběh a nervovou soustavu. Očišťování těla probíhá na dvou úrovních: škodlivé látky se vylučují potem a díky zvýšení bazální teploty dochází ke zvýšené se-

kreci v ledvinách a plicích. Složení potu se během saunování mění. Nejdříve je velmi koncentrován a postupně se stává řídkým. Vedle škodlivých látek ztrácíme i minerály a vodu, které musíme znovu doplnit!

Tak je vaše tělo dostatečně pročistěné, kosmeticky ošetřené a každý druh den se potíte v posilovně, aby získalo žádoucí tvary? Potom nezbývá než vám popřát pěkný podzim!

Foto: Shutterstock.com

LÉKÁRNY ipc

Pro celou rodinu! SLEVY AŽ 100 %

z doplatků na léky pro všechny držitele PHARMACARD.



Většina inzulínů bez doplatku

Rezervace eReceptu/ePoukazu online na rezervace.ipcgroup.cz

SBÍREJTE BODY
ve věrnostním programu a získejte neodolatelné odměny!

Bližší informace naleznete na www.ipcgroup.cz/cz/pharmacard.



Vše pro zdraví...

Odkaz v QR kódu nebo <https://rezervace.ipcgroup.cz/>



www.ipcgroup.cz

INZERCE

dresy & trička

pro fanoušky i hráče **FOTBAL-DRESY**
www.fotbal-dresy.cz

PODZIMNÍ AKCE
SLEVOVÝ KUPON
FD2024



TIP NA DÁREK: fotbalové dresy s vlastním jménem.
Dodání 7 dní. Objednávky a další výběr WWW.FOTBAL-DRESY.CZ



Život alergika

Pětina Čechů zápolí s některou formou alergie. Může za to genetika, ale i moderní doba spojená se stresem, životním stylem i prostředím. Některé z obtíže časem vymizí, s jinými se musíme naučit žít.

Jsme parta pěti kamarádek. Smějeme se, že bychom si mohly otevřít vlastní alergologii. Šárka, jakmile se ocitne ve stresu, zhorší se jí ekzém. Vladka už léta neměla jahody, ačkoliv na ně hlavně v červnu mívá neuvěřitelnou chuť. Tu a tam přeci jen neodolá, ale pak se potýká se silnou kopřivkou. Štěpánka trpí, sotva začne jaro. Je alergická na pyl, otékají jí oči, smrká a kašle. Markéta nemůže laktózu. Po požití mléka má průjemy a křeče v břiše. Já jsem dopadla nejlépe. Mně vadí jen prach.

V legraci říkáme, že kdybychom se sešly někdy zjara na pikniku v přírodě, naservírovaly si jahody se šlehačkou a někdo na nás vybafl, položí nás to všechny. Sice to bereme s humorem a nadsázkou, ale je to zářný příklad naší společnosti. Vždyť v naší malé desetimilionové vlasti se dva miliony lidí potýká s některou formou alergie.

KDE SE VZALA

Alergie je přehnaná reakce organismu na běžné, neškodné látky v našem okolí. Zdravé tělo je ani nezaznamená, dokonce mu mohou být k užítku. Naopak imunitní systém alergika je vnímá jako nebezpečné a začne se jim bránit. Alergii nám mohou způsobit rostliny, zvířata, roztoči, jídlo, prach a vůbec nejčastěji pyl.

PYL

Pyl patří mezi nejčastější alergeny. Nejvíce ho je ve vzduchu při větrném a suchém počasí. Sezóna začíná už na přelomu února a března a alergikům znepříjemňuje život až do října. Na jaře jsou to převážně stromy, v létě trávy a na podzim plevele. Někoho může trápit pouze jeden druh pylových alergenů, jiného svírají třeba všechny. Projevuje se záchvaty kýchání, vodnatou rýmou, pocitem ucpaného nosu, svěděním v nose, slzením očí atd.

Co s tím? Brzy vypátráte, které období a počasí vám dělá největší potíže. V té době se pak pokud možno vyvarujte pobytu v přírodě. Pomůže vám sledovat pylové zpravodajství, přítelem se vám stane pylový kalendář. Podle toho je vhodné i plánovat dovolenou a volit lokality.

Může vám pomoci i rouška nebo respirátor, které vás chrání před vdechnutím alergenu. Je dobré se po příchodu

domů převléknout, vysprchovat a umýt vlasy. Dopoledne a brzy odpoledne je pylu ve vzduchu nejvíce, a tak v té době nevětrejte. Neměli byste venku ani sušit prádlo a už vůbec nesekat trávu. Určitě však při podezření na alergii zajděte k lékaři. I když se vám to v přípa-



dě lehké reakce může zdát zbytečné, není dobré to podceňovat. Neléčená alergie může přerůst dokonce i v astma.

POTRAVINY

V dnešní době se může zdát, že skoro každý nemůže některou složku potravy, protože ji jeho tělo není schopno zpracovat. Často to je mléko, ryby a mořští živočichové, ale také ovoce, ořechy, arašídý, sója nebo pšenice či dokonce bílek. (Ovšem nezaměňujeme intoleranci na potraviny za alergii. Tu vám potvrdí lékař).

Alergická reakce se obvykle projevuje už po pár minutách od požití konkrétního jídla. Může být jen mírná, ale někomu způsobí větší potíže, jako jsou průjemy, zvracení, otoky úst, závratě, někdo se začne dusit a může nastat i anafylaktický šok.

Alergie na potraviny je stále častější. V Evropě dosahuje skoro až pěti procent v populaci. Někdy ani nemusíte konkrétní alergen sníst, ale stačí pouhý kontakt s ním, například loupání daného ovoce nebo škrabání brambor. Důležité je vyloučit konkrétní potraviny z jídelníčku a při akutní fázi nasadit léčbu.

ROZTOČI

Jsou všude kolem nás. Je známých asi 50 tisíc druhů roztočů. Pěkně si lebedí v teple a vlhku. Asi by vás nenapadlo, že ve vaší matraci může být usazeno až dva miliony těchto nepatrných tvorů. Mají také rádi povlečení, čalouněný ná-

bytek, daří se jim v koberecích, závěsech, s oblibou se uvrtají do plyšových hraček a domácího prachu. Vdechnutí jejich výměšků však někomu může způsobit astmatický záchvat, ekzém nebo třeba alergickou rýmu.

Co vám pomůže? Kromě léčby také snížit vlhkost v bytě (například vysoušeče vzduchu), větrat ložní prádlo i matrace, nepřehánět to s vytápěním místností. Doporučuje se místo koberců volit raději jinou formu podlahy. Když už chcete koberec, pak jen ten s krátkými chlupy, tkaný, ideálně jen kusový. Nedovedete-li si představit byt bez záclon a závěsů, pak je pravidelně perte. Často převlékejte postel.

HMYZ

Máme ji spojenou se včelím, vosím či sršním bodnutím, kterého se řada z nás obává. Ale alergickou reakci může vyvolat třeba komár nebo blecha. A že nás dokáže pořádně potrápit. K běžnému zarudnutí a mírné bolesti se mohou přidat teplota, otoky, zimnice, nevolnost a v extrémních případech i anafylaktický šok.

Vaším kamarádem by se měl stát účinný repelent, lokálně pomůže například fenistil gel, dále se užívají antihistamika.

S námi den začíná.

nominal



nominal.cz

Péče



INZERCE



JSTE ZKUŠENÝ OBCHODNÍ MANAŽER?

Hledáte práci, která vás bude naplňovat a zároveň přinese nadstandardní příjem?

Staňte se posilou našeho obchodního týmu.

Více informací na www.inpg.cz

Určitě byste měli být pod dohledem lékaře. A v případě větších potíží, jako jsou otoky či dušnost nebo ztráta vědomí, okamžitě volat záchranku.

ZVÍŘATA

Je tak příjemné se jim zavrtat do kožíšku, hladit a mazlit se s nimi. Vždyť jsou to takoví naši psycho-terapeuté. Bohužel ne každý si to může dovolit. Alergie na zvířata je velmi nepříjemná. Často se setkáváme s alergií na kočky. Mnozí se domnívají, že zdrojem problémů je jejich srst, ale není to zcela pravda. Alergen hledejme v kůži, slinách či moči. Potíží je v tom, že alergen je prakticky všudypřítomný, a tak se nachází i ve vzduchu. Proto například při návštěvě domácnosti, kde mají kočku a před vámi ji „uklidí“ do jiné místnosti, může se vám spustit reakce. Protože srst se ráda lepí i na oblečení, může se alergen zavléct i tam, kde kočky nejsou.

Podobně se chová také alergie na psy, ale oproti té kočičí je méně obvyklá. Překvapivě však lze zdroj potíží hledat i u morčat, králíků, ptáků nebo koně či krávy. Je tedy jasné, že v případě alergie budete muset domácího mazlíčka oželet. Když už si tuto lásku nedokážete odepřít, denně důkladně vysávejte, nespěte se zvířetem v posteli, snažte se ho pravidelně koupat, oblečení často „odchlupujte“ a zvíře by měl někdo (ne však alergik) denně vyčesávat a kartáčovat – ale venku.

LÉKY

Mají nás uzdravovat, ale někomu způsobují potíže. Ne každá reakce na jejich užití je alergie. Je důležité číst příbalové letáky, kde jsou uvedeny případné nežádoucí účinky daného léku. Alergie jako taková se projevuje vyrážkami, ekzémem, astmatem, alergickou rýmou, bolestmi břicha, průjmami, zvracením a dokonce i anafylaktickým šokem. Obvykle se projeví mezi jednou až šesti hodinami po užití léku. Ve výjimečných případech to ale může trvat i dny či dokonce týdny. Často nám vadí antibiotika či antiepileptika atd. S potíže-



Atopikům pomůže rašelina

Většina alergií s sebou, bohužel přináší kožní projevy. Atopický ekzém dokáže život hodně znepríjemnit. Hodně ulevit mohou rašelinové koupele. Rašelinové koupele mají potenciál poskytovat několik užitek pro děti trpící atopickým ekzémem. V první řadě to je zklidnění podrážděné pokožky. Rašelinové lázně totiž obsahují látky s protizánětlivými a hojivými vlastnostmi.

Koupání v rašelině proto může pomoci zklidnit podrážděnou pokožku, snižovat svědění a záněty spojené s atopickým ekzémem.

mi se obraťte na lékaře. Ten vás odešle na alergologii. Vyšetření byste ale měli absolvovat až jeden až dva měsíce po odeznění potíží. Pak bude nutné daný lék vždy nahradit jinou vhodnou alternativou a vždy na to upozornit další lékaře – specialisty (zubař, lékárník atd.)

PLÍSNĚ

Vyskytují se všude kolem nás, a to už miliony let. Jsou to vlastně mikroskopické houby, jejichž výtrusy kontaminují předměty. Daří se jim ve vlhku a teplotě kolem 25 stupňů. A tak není divu, že se tak rády usídlují v našich domácnostech. Ale klidně přežijí i v podstatně chladnějších místnostech. Mají rády

také odpadkové koše, potraviny, květináče, zkrátka vše, kde může být vlhko či cosi tlejícího.

Žijeme-li v takovém prostředí, nic dobrého nám to nepřinese. Plísně jako takové jsou pro člověka škodlivé. A co potom, když si na ně někdo „vypěstuje“ alergii. Ta se projevuje rýmou, kýchaním, svěděním v nose, otokům v nosu, zánětem spojivek, ale také ekzémem, astmatem či chronickým kašlem. Mohou se objevit také bolesti hlavy, únava a povrchní spánek.

Zásadní je odstranit alergen. Zbavte se tedy plísní. To ale není jen tak. Je potřeba domov vydezinfikovat a jít do hloubky. Zjistěte příčinu, která vám způsobuje vlhkost zdí. Je potřeba často větrat, nesušte doma prádlo, snažte se ho vysušet na balkóně, abyste si do bytu nevnášeli vlhkost. Určitě pomohou také vysoušeče vzduchu. Denně vynášejte koš, zbavujte se zbytků potravin a pozor, nedoporučuje se mít doma ani tapety. I za nimi se plísním dobře daří.

Dále uleví léky v podobě antihistaminik, lékař vám může naordinovat i kortikosteroidy. Dnes je možné podstoupit i imunoterapii.

ANAFYLAKTICKÝ ŠOK

Je to extrémní reakce na alergen, který postihne celé tělo. Může dokonce ohrozit na životě. Co se při něm děje? Vznikají otoky, stahují se dýchací cesty, objevuje se vyrážka, svědění, pocit plného nosu, dušnost, kašel, nevolnost, průjem, zvracení, křeče... Snižuje se tlak, hrozí i bezvědomí. Při takových potížích je nutné okamžitě volat záchranku a provést první pomoc. Důležité je co nejdříve podat adrenalin.

ZÁSADNÍ IMUNITA

Alergie souvisí s naším imunitním systémem. Proto je nejlepší prevencí vybudovat si dobrou imunitu. Pomůže kvalitní a pestrá strava plná vitamínů, minerálních látek, přiměřený a pravidelný pohyb, otužování, čerstvý vzduch a kvalitní spánek.

Foto: Shutterstock.com

Přírodní rašelinová kosmetika

VHODNÁ PRO POKOŽKU S EKZÉMY A LUPĚNKOU



PRO CITLIVOU PLEŤ



WWW.RASELINA.CZ

Rýma, kašel – nachlazení?

Zima je tady a s ní přicházejí i drobné potíže, jako je rýma, kašel či nachlazení. Tyto příznaky onemocnění dýchacích cest postihují jak děti všech věkových skupin, tak dospělé. U novorozenců jsou však tyto projevy vzácné a obtíže s dýcháním nosem často způsobuje spíše podráždění sliznice po ublinknutí.





RÝMA MIMINKO POŘÁDNĚ POTRÁPÍ

Pro malé miminko dovede být rýma opravdu velkým problémem, který mu znemožňuje nejen dýchání, ale také příjem potravy. Miminko je pak hladové, mrzuté, unavené a nemůže se prospat a odpočinout si. Zkrátka kojenecký život naruby. Při rýmě je nos dítěte ucpán hlenem a oteklou a zbytnělou sliznicí, takže se miminko špatně dýchá. K rýmě se po pár dnech často přidá kašel, protože nosní hlen ležícímu děťátku stéká do krku a dráždí ke kašli. Jak děťátku pomůžeme od potíží spojených s rýmou?

Miminku pomůže odsávání hlenu z nosíku několikrát za den. Nejlépe před každým krmením, aby se děťátko mohlo najíst pokud možno v klidu. Ale ani s odsáváním se to nemá přehánět. Příliš časté dráždění nosní sliznice hadičkou může její otok a bolestivost zvyšovat. Dýchání usnadňuje udržování nižší teploty v místnosti, jen mezi 20 – 22 stupni, a zvlhčování vzduchu v okolí postýlky. Zvlhčovače vzduchu je však třeba pravidelně čistit, aby se v nich nemnožily plísně. Někdy bývá vhodnější přehodit přes topení či přes postýlku mokré pleny a osušky. Také může pomoci miska s horkou vodou, ve které rozpustíme lžici soli, umístěná za nebo pod postýlku dítěte. Solné ionty nosní sliznici uklidňují a otok zmírňují. Pokud tato

opatření nepřinášejí potřebný efekt, můžeme děťátku nosík několikrát denně propláchnout vincentkou – prodává se i nosní sprej ve verzi pro miminka. Na noc pak nosík odsajeme a zakápneme nosními kapkami. Po koupání můžeme namazat zádičku a hrudníček prsním balzámem či dětskou mastičkou, jejímž základem je eukalyptus uvolňující dýchací cesty. Přes den je možné aplikovat kapku eukalyptové silice i do aromalampy. Pokud miminko nemá teplotu, je vhodné s ním chodit na delší procházky, chladnější vzduch mu usnadní dýchání, miminko se lépe prospí a odpočine si.

KDYŽ SE PŘIDÁ KAŠEL

Někdy se rýma přesune do zadní části nosu a začnou potíže s jejím odsáváním. Hlen stéká do krku a miminko začne kašlat. Zejména po ránu ho nahromaděné hleny potrápí. Pak je nutné podávat sirup na ředění hlenů, třeba i domácí výroby. Pomáhá svařená majoránka či tymián v cukerném roztoku nebo šťáva z cibule uvolněná po zasypaní cukrem. Ty můžeme podávat průběžně během dne podle potřeby. A důležitou zásadou je zvýšit množství tekutin. Pokud se stane, že rýma zhoustne, špatně se odsává a kašel je dráždivý či dusivý, je na místě vyhledat lékařskou pomoc.

CHŘIPKA

Někdy to rýmou a kašlem jen začíná a v zápětí nás navštíví chřipka. Je to akutní virové onemocnění dýchacích cest, vyvolané chřipkovým virem. Existuje mnoho různých kmenů těchto virů a mutacemi vznikají další. Šíří se kapénkovou cestou, tj. kašláním a kýcháním. Typické pro chřipku je, že onemocnění propukne náhle, tj. z ničeho nic se na jedinou člověk cítí zchvácený, nastupuje vysoká horečka se zimnicí, bolesti hlavy, svalů a kloubů a celková slabost. U dětí se často objevuje nechutenství, někdy i zvracení a průjem. U miminek tyto příznaky obvykle bývají.

U chřipky jsou poměrně účinnou prevencí vakcíny proti chřipce, nedoporučuje se však pro velmi malé děti. V případě miminek a batolat je nutné podávat léky na snížení horečky, případně léčit rýmu a kašel tak, jak jsme si to popsali.

NACHLAZENÍ

Nachlazení je také akutní virové onemocnění dýchacích cest, které je vyvolané rinoviry. Zánětem je postižena sliznice nosní dutiny, hrdla a hrtanu. Infekce se šíří zpravidla kapénkovou cestou. Nachlazení většinou provází zvýšená teplota, kýchání a rýma, chrapt a kašel. Příznaky se začnou projevovat několik hodin až několik dnů po nakažení a do dvou týdnů samy odezní.

Engystol®

DEJTE VIRŮM SBOHEM!

- ✓ k podpoře imunitního systému
- ✓ ke zmírnění příznaků virových infekcí
- ✓ při nachlazení a chřipce



Pro děti, dospívající a dospělé



Prevence a léčba

Lék k vnitřnímu užití. Zakoupíte v lékárně bez receptu. Před užitím si pozorně přečtěte příbalový leták.

-Heel
Healthcare designed by nature

Schwabe Czech s. r. o.
Pod Klíkovkou 1917/4, 150 00 Praha 5 - Smíchov
Tel.: 241 740 540, info@schwabe.cz, www.schwabe.cz



www.engystol.cz



Proti nachlazení neexistuje žádné očkování. Existuje více než 100 různých druhů rhinovirů (viry vyvolávající zánět horních cest dýchacích), proto vyvinutí účinné očkovací látky v současné době není možné.

VIRÓZA

Viróza propuká následkem prochlazení. Virus, který nás oslabí, byl v našem těle již dávno předtím, než se projevil. Čekal jenom na vhodný okamžik, kdy bude moci zaútočit, tj. na oslabení organismu způsobené například prochlazením. V okamžiku, kdy nemoc propukne, vyvíjí se jako nachlazení.

Žádná specifická léčba virózy a nachlazení neexistuje, doporučuje se hlavně klid na lůžku v teplé a dobře větrané místnosti, dokud neodezní příznaky. Zpravidla se doporučuje nejméně týden.

Na snížení teploty a úlevu od bolesti se dítěti podává lék na snížení horečky a dostatečný přísun tekutin a minerálů. U nachlazení se kromě těchto léků navíc doporučuje i inhalace páry, která pomáhá uvolnit ucpaný nos a ulevit od tíhy na hrudi. V případě, že se rozvine sekundární infekce, například zánět středního ucha, bronchitida (zánět



průdušek), bronchopneumonie (zápal plic) nebo sinusitida (zánět vedlejších nosních dutin), je potřeba nasadit antibiotika.

U malých dětí se musíme zaměřit i na vedlejší potíže. Při rýmě a kašli budeme aplikovat vše výše popsané.

Při všech výše popsanych problémech nesmíme zapomínat na posilování imunity.

Pro silný imunitní systém je ale zásadně důležitá zdravá a vyvážená strava. Tělo totiž získává sílu především z jídla, které mu dodáváme, a proto je nutné se tomuto tématu věnovat. V první řadě by tedy děti měly konzumovat dostatečné množství ovoce a zeleniny.

Jídelníček by měl být maximálně pestrý. Imunitu můžete ale efektivně posílit i různými přípravky. Výborné jsou například ty, které obsahují výtažky z Aloe vera. Stejně dobře mohou imunitu posílit i speciální přípravky, které obsahují výtažky z byliny zvané Echinacea – česky třapatka nachová. Významné imunomodulační účinky vykazují ve vodě nerozpustné betaglukany získané z droždí a některých druhů hub. Posilují imunitní systém, obranyschopnost při preventivním užívání, ale i během onemocnění, což je obzvláště důležité.

Foto: Shutterstock.com, zdroj: Chripka.zdrave.cz

Přírodní řešení pro zdravé děti

Dětské zdraví je křehké, ale s pomocí přírodních přípravků můžete posílit jejich imunitu a zmírnit projevy kašle i bolesti v krku, aby se rychleji cítily lépe.

Pro silnou imunitu

Ustavičně se vám vrací kašel, plný nos, bolení v krku nebo horečka? Možná je kamenem úrazu oslabená imunita. Nečekejte, až vás drobeček znovu onemocní. Předcházet opakovaným virózám pomůže sirup **ECHINAX**. S výtažky z černého bezu, echinacey, šípku a sibiřského ženšenu, navíc s obsahem zinku a mědi, se postará o zmírnění akutních příznaků virových infekcí krku, nosu i hltanu a k přirozené obranyschopnosti přispěje i preventivně.

Na kašel

Kašel může být pro děti i rodiče velmi nepříjemný, obzvláště v noci, kdy narušuje spánek a klidný odpočinek. Proto je dobré mít po ruce účinnou pomoc. Sirup **BRONCAMIL** je vytvořen speciálně pro rychlé zklidnění kašle a podporu dýchacích cest. Obsahuje výtažky z tymiánu, lékořice a jitrocele, které pomáhají uvolnit hleny a zmírnit podráždění.

Na bolest v krku

Bolest v krku dokáže děti opravdu potrápiti, zvláště při polykání. **GOLANIL JUNIOR** ústní sprej je rychlá a šetrná pomoc pro zklidnění podrážděného krku. Díky přírodním složkám, jako jsou propolis a islandský lišejník, vytváří na sliznici ochranný film, zmírňuje bolest a podráždění. Stačí pár stříků denně, aby se dítěti rychle ulevilo.



sleva
10%

s kódem **RODINA10**

www.pharmakl.cz

Posilujeme imunitu na podzim



Náš imunitní systém potřebuje zejména s příchodem podzimu posílit, aby odolal všem virům a bakteriím. Co pro jeho podporu může nyní udělat?

V CHLADNU SE VIRŮM DAŘÍ

Podzim a zima, kdy teploty nezadržitelně klesají, jsou pro viry hotovým rájem. Právě chladné počasí totiž pomáhá jejich šíření. Jak je to možné? Naše tělo je v chladných dnech obecně méně odolné, protože se snižuje jeho prokrvení. A to i v nosní sliznici, která se pak nedokáže tolik bránit a viry tudíž snadno proniknou do těla. Když k tomu přičteme suchý vzduch v interiéru, v němž v chladných dnech po většinu dne pobýváme, viry zažívají úplně žně – pomáhá jim to nejen v přežití, ale i množení.

CO MÁ VLIV NA OBRANYSCHOPNOST

Celkový životní styl ovlivňuje mnohé. Velmi úzce pak souvisí s tím, jak odolný máme imunitní systém. Protože nezdravá strava, dlouhodobě nekvalitní spánek nebo nadměrný stres naši obranyschopnost značně snižují. Chcete-li tedy (nejen) na podzim odolávat nástrahám v podobě virů či bakterií, je načase začít svou imunitu posilovat. Pomůže vám nejen zdravá výživa, ale i doplňování vitamínů nebo posilování střevní mikroflóry.

PŘÍPRAVKY NA POSÍLENÍ IMUNITY

Všelijakých tabletek či kapslí, které mají za cíl podpořit činnost imunitního systému, najdete v lékárnách i na e-shopech nepřeberné množství. Které z nich si vybrat?

Klasické vitamíny

Tablety obsahující vitamíny a minerály jsou již klasikou. A co přesně by měly obsahovat? V první řadě se neobejdete bez vitamínu C. Ten zvyšuje odolnost organismu vůči infekčním onemocněním, jako je chřipka i běžné nachlazení. Dále je vhodné doplňovat vitamin A pro zvýšení odolnosti vůči různým nemocem, ale i vitamin B5. Pomáhá totiž tlumit záněty v těle. Z minerálních látek pak činnost imunitního systému podporují především zinek a selen.

Enzymy na imunitu

Enzymů existuje celá řada a každý z nich má v organismu jinou úlohu. Jednou ze skupin enzymů jsou pak ty, které zlepšují komunikaci mezi jednot-



livými složkami imunitního systému. Patří mezi ně např. papain, bromelain nebo trypsin. Upravují činnost imunitního systému tak, aby byl dostatečně odolný vůči vnějším vlivům. Papain, ani bromelain si tělo vytvořit nedokáže, jedná se o rostlinné enzymy, získávané především z papáje a ananasu. A přestože nám tyto enzymy dokáží do určité míry pomoci, tak mnohem větší vliv mají tzv. "tělu vlastní" enzymy trypsin a chymotrypsin. Ty si tělo vyrábí, ale někdy jich tělo potřebuje více a je vhodné je doplnit zvenčí. K tomu slouží vhodné potravinové doplňky, kde si ovšem musíte dát pozor na obsah trypsinu a chymotrypsinu, bez potřebného množství by výrobek nebyl účinný.

Síla probiotik

Přátelské bakterie v podání probiotik a laktobacilů jsou důležité nejen pro dobré zažívání, ale i pro naši imunitu. Jsme-li však nemocní, ve stresu apod., může se jejich počet ve střevě snížit. Ale není se čeho bát – prospěšné bakterie lze do těla velmi snadno doplnit. Probiotik a laktobacilů existuje celá řada a s jejich ideálním výběrem vám pomůže dobrý lékárník. Obecně pak platí, že byste je měli užívat nalačno, a to nejlépe ráno.

STRAVOU K PODPOŘE IMUNITY

I něčím tak obyčejným, jako je každodenní strava, můžete výrazně ovlivnit činnost svého imunitního systému. Jídelníček by měl obsahovat všechny potřebné vitamíny a minerály.

Čeho se raději vzdát:

- omezte příjem jednoduchých cukrů v podobě cukrovinek, sladkostí, ale i slazených nápojů
- co nejvíce se vyhněte polotovárům a průmyslově zpracovaným potravinám, které jsou plné soli, glutamátů či nezdravých rostlinných olejů
- vyřadte bílou pšeničnou mouku (pečivo, těstoviny) a zkuste ji nahradit buď celozrnnou, nebo špalovou variantou

Co do jídelníčku zařadit:

- jezte dostatek vlákniny, a to jak rozpustné, tak nerozpustné – působí příznivě na činnost střev
- konzumujte potraviny bohaté na vitamíny A, C a D, zinek či selen
- zařadte kvalitní zdroje omega-3 mastných kyselin v podání tučných, volně žijících ryb

Fermentované potraviny

Kysané zelí, pickles, kimčí nebo kombucha. Vsadíme se, že už jste o těchto potravinách někdy slyšeli. Mají společné to, že vznikají díky mléčnému kvašení, které má pozitivní účinky na naše střeva, potažmo imunitu. A jak kysanou zeleninu konzumovat? Pokud se vám jen tak sama o sobě již omrzela, zkuste ji přidat do nějakého pokrmu – na internetu najdete spoustu receptů, které ji využívají.

Obiloviny a luštěniny

Obiloviny se již dlouhou dobu řadí mezi základní potraviny. Stejně jako luštěniny jsou skvělým zdrojem vlákniny, která, jak jsme si řekli výše, působí

ÚLEVA PRO KOJÍCÍ MAMINKY

Řada **Multi-Mam Compresses** byla speciálně vyvinutá, aby poskytovala intenzivní péči o bradavky pro kojící matky. Přípravky mají okamžitý utišující účinek, optimalizují stav pokožky, redukuje otoky a zabraňují infekcím. **Multi-Mam Lanolin** je produkt určený k ochraně namáhaných a citlivých bradavek kojících matek.

Multi-Mam Protect nahrazuje a dodává pokožce přirozené mazivo, které je kojením odstraňováno. Nemají žádnou příchut' ani vůni, jedná se o přírodní produkty, které nemusejí být předkojením odstraněny. Výrobky **Multi-Mam** se můžou používat kdykoli během celého dne. Pro optimální využití aplikujte před kojením.



www.kojeni-bez-bolesti.cz

INZERCE

Enzymová péče pro dospělé i děti Walzym® enzymové kapsle

Originální kombinace enzymů
obohacená o flavonoid rutin a vitamin C

Klíčové účinky

- Podpora imunity
- Optimalizace zánětlivé reakce
- Rychlejší regenerace a navrácení životního komfortu
- Zlepšení kvality života

Výhody produktů Walzym

- Pouze 2 kapsle denně
- Malé kapsle pro děti a při poruchách polykání (Walzym junior)
- Vysoká enzymová aktivita
- Bez chemických barviv

Walzym poptávejte ve Vaší lékárně nebo na www.walzym.cz

Vyvinuto
v České
republice



NOVINKA
Dostupný
od 10/2024



Doplňek stravy nenahrazuje pestrou stravu a zdravý životní styl.

www.walzym.cz

příznivě na činnost střev. Kromě pšenice, žita či ječmene se u nás dnes již setkáváte i s amarantem, merlíkem nebo pohankou, které jsou navíc přirozeně bezlepkové.

Ovoce a zelenina

Zdravý jídelníček se neobejde bez dostatečného množství ovoce a zeleniny. Obecně platí, že bychom jich každý den měli sníst alespoň 600 gramů. Ze zeleniny jsou teď na podzim ideální dýně, červená řepa, mrkev, celer, petržel nebo brokolice a zapomenout nesmíme ani na cibuli a česnek. Pokud váháte, jak zeleninu v kuchyni použít, zkuste husté polévky nebo přílohy. Báječné jsou třeba mrkvové hranolky nebo celerové pyré. Z ovoce sáhněte hlavně po jablkách, kterých je teď všude přehršel, po borůvkách, malinách či jiných bobulích

Bez ryb to nepůjde

Již jsme zmínili, že tučné ryby jsou zdrojem omega-3 mastných kyselin. Vyskytuje se v nich ale i vitamin D, který je pro imunitu rovněž klíčový. Alespoň 1–2krát do týdne by se vám na talíři měl objevit losos, tuňák, makrela nebo sardinky.

Ořechy plné tuků i vitamínů

Ani oříšky by vám neměly chybět v jídelníčku. Jsou plné nejen zdravých prospěšných tuků (omega-3 a 6), ale i antioxidantního vitamínu E, vitamínů skupiny B či selenu. Zatímco na omega-3 a 6 jsou nejbohatší vlašské ořechy, selen je nejvíce zastoupen v para. Vitaminem E jsou nadupané zejména mandle.

Koření pro imunitu

Česnek, který je považován za přírodní antibiotikum, je číslo jedna. Pokud vám nevádí syrový, rozetřete si to třeba na topinku. Dále vaše imunita ocení kurkum, která je nejen antioxidant, ale navíc působí protizánětlivě. A do třetice všeho dobrého tu máme zázvor. Příjemně vás prohřeje a také posílí vaši obranyschopnost.

KŘEHKÁ DĚTSKÁ IMUNITA

Začátek školního roku představuje pro naše děti nejen spoustu povinností, ale je i hrozbou pro jejich imunitu. Sychravé počasí a pobyt ve větším kolektivu často mívají za následek to, že si dít-

ko přinese ze školy či školky zvýšenou teplotu, ucpaný nos či kašel. A nám nezbyvá než si vzít pár dní dovolenou a zůstat s ním doma, aby se zase hodilo do pohody.

Imunita je velmi individuální

Proč má váš potomek už potřeby během krátké doby rýmu a kašel, zatímco dětem od sousedů se viry úplně vyhýbají? To, jak odolný máme imunitní systém, je hodně individuální. Rozhodují o něm nejen nemoci, se kterými se během útlého dětství setkáme, ale i naše geny, kojení, kvalita stravy nebo to, kolik času trávíme na čerstvém vzduchu.

Dbejte na důslednou hygienu

Osvojit si základní hygienické návyky by děti měli co možná nejdříve. A nemluvíte teď jen o mytí rukou po použití toalety. Dohlízejte na to, aby si váš potomek řádně umyl ruce mýdlem hned po návratu domů, před jídlem nebo po vynesení odpadků.

Vyrazte aspoň na chvíli ven

V současné době trávíme venku méně než dříve. Přitom právě čerstvý vzduch posiluje naši imunitu, a i ve dnech, kdy je pošmurno, nic nebrání tomu si udělat alespoň krátkou procházku. Vezměte s sebou kolo, vyrazte na prolézačky nebo nechte děti se proběhnout na zahradě. Právě kombinace pohybu a čerstvého vzduchu výrazně zvyšuje aktivitu buněk, které jsou zodpovědné za obranyschopnost.

I dětem prospěje do otužování

Ne že byste měli děti nutit lézt po

proud ledové vody, nebo dokonce do zamrzlého rybníka. K otužování patří i to, že doma ztlumíte topení a budete pokojovou teplotu udržovat na maximálně 22 stupních. Přes noc by pak v pokojíčku mělo být ještě méně, ideální okolo 17 °C. A jestli máte rádi saunu, klidně děti starší tří let vezměte někdy s sebou. Držte teplotu na 50–60 stupních a při dalších návštěvách ji můžete případně ještě trochu zvýšit.

A šup do hajan

Když mluvíme o imunitě, nesmíme samozřejmě zapomenout ani na spánek. Zatímco nám dospělým zpravidla stačí kolem osmi hodin denně, děti by v peřínku měly strávit delší dobu. U batolat se doporučuje až 13 hodin denně, zatímco předškoláci a mladší školáci si většinou vystačí s cca 10 hodinami během jedné noci. Dobře vyspalé dítě bude nejen zdravé, ale také se bude ráno budít s dostatkem energie i dobrou náladou.

Pomoc z lékárny

K podpoře imunity jsou skvělé i všelijaké doplňky stravy, které mají podobu tablet, sirupů, bonbonů, případně čajových směsí. Obsahují zejména vitaminy C, D a skupiny D, ale i různé bylinné výtažky z rakytníku, echinacey či citrusů. Konkrétní formu vybírejte zejména podle věku. Kapičky jsou ideální pro kojence, protože se miminku snadno podávají. Větším dětem pak můžete volit buď sirupy, nebo cucavé tablety, které si je získají příjemnou chuť.

Text: Zuzana Holmanová,
foto: Shutterstock.com



My detoxikujeme, imunita léčí
MARION®

účinné preparáty pro detoxikaci a imunoaktivaci podle metody MUDr. Josefa Jonáše

Cholesterol

Jako nestvůra z hlubin se v medicíně objevil cholesterol. Velký zájem doprovází objev statinů. Bere je téměř každý starší pacient. Přesto počet infarktů a mozkových příhod se stále zvyšuje. O regulaci cholesterolu rozhodují játra. Využíváme našich možností a výsledky jsou úžasné. Hepcirk splňuje to, co chceme od očisty jater, ale i snížení hladiny cholesterolu. Neďte se, když vám po tomto bylinném preparátu zmizí akné.

MUDr. Josef Jonáš



CHOLESTEROL POD KONTROLOU

Hepcirk

Cíleně zaměřená
detoxikace jater

Informace o celé kolekci detoxikačních preparátů naleznete na www.marion-jj.cz

Obraťte se na svého detoxikačního poradce Marion



KAŽDÝ SE MŮŽE NAUČIT DETOXIKOVAT

SPOLEČNOST MARION POŘÁDÁ KURZY PRO VŠECHNY,
KTERÉ ZAJÍMÁ ZJIŠŤOVÁNÍ PŘÍČIN ZDRAVOTNÍCH POTÍŽÍ



My detoxikujeme, imunita léčí
MARION®

Bližší informace o kurzech na tel.: +420 605 294 180

Příhlášky můžete zasílat na e-mail: jonas.recepce@seznam.cz, předmět e-mailu: ZAČÁTEČNÍK



Káva, nebo čaj?

Hlavně něco teplého...

Sychravé počasí si říká o hrnek nějakého teplého nápoje, který nás zahřeje nejen na těle, ale i na duši. S našimi tipy si přijdou na své milovníci kávy, čaje i alkoholických nápojů.

HŘEJIVÉ NÁPOJE V POHODLÍ DOMOVA

Pro podzimní potěšení v hrnku nemusíte nutně do kavárny. Všelijaké horké mňamky, které nyní vystřídají ledovou kávu či chlazené limonády, si snadno připravíte i sami doma. A navíc s minimálním vybavením. Připravte si kávovar, napěňovač mléka a konvici na vodu. Do čeho pak budete výsledný nápoj servírovat, je čistě na vaší volbě – ideální jsou ale klasické hrnečky, případně sklenice se silnou stěnou.

HIT JMÉNEM CHAI LATTÉ

Už několik sezón je chai latté stálíci kavárenských nápojových lístků. Jedná se vlastně o příjemnou alternativu kávy s mlékem, která pochází z Asie, kde je známá jako masala chia. Přesný recept se v každé zemi malinko liší, ale obecně platí, že se jedná o směs silného černého čaje, mléka a koření (skořice, zázvor, kardamom apod.) oslazenou cukrem nebo medem. Budete-li si chtít tuto horkou kořeněnou mňamku připravit doma, máte hned několik možností. Nejsnazší je pořídit si v obchodě předpřipravenou směs, kterou jen smícháte s horkou či mlékem. My pro vás ale máme recept na domácí variantu, která bude chutnat o poznání lépe.

Ingredience na 2 šálky chia latté:

- 1 šálek vody
- 1 šálek plnotučného mléka
- 5 plátků čerstvého zázvoru
- 5 svítků skořice
- 1 lžičku kardamomových semínek
- 1 lžičku celého hřebíčku
- 1 hvězdičku badyánu
- 3 g černého čaje Assam
- cukr/med na doslazení

Postup přípravy:

V kastrůlku přiveďte vodu k varu a přisypte do ní veškeré koření. Nechte 5 minut vařit, poté přidejte čaj a vařte ještě dalších 5 minut. V mezičase, se bude vařit čaj, si pomocí ručního šlehače napěňte ohřáté mléko. Následně okořeněný čaj přecedte přes jemné sítko do šálku, doplňte našlehaným mlékem a podle chuti osladte buď cukrem, nebo medem. Hotový nápoj můžete ještě poprášit trochou mleté skořice.



HORKÁ ČOKOLÁDA PRO MALÉ I VELKÉ

Kdo by nemiloval horkou čokoládu, kterou nám v dětství vařily hlavně maminka nebo babičky. Kupované směsi ale mívají k pravé horké čokoládě dost daleko, proto je lepší si ji připravit doma. Protože na ingrediencích opravdu záleží, základem jsou kvalitní čokoládové pecičky, hnědý cukr a plnotučné mléko (případně smetanu), které případně můžete nahradit za ovesné. Co se čokolády týče, na přípravu lahodného tohoto nápoje je nevhodnější nĕjaka 70% s neutrální, vyváženou chutí.

Ingredience na 2 šálky:

- 100 ml smetany nebo plnotučného/ovesného mléka
- 50–100 g čokoládových peciček
- tmavý cukr podle chuti
- na ozdobu skořici, špetku chilli nebo trochu drcených mandlí

Postup přípravy:

Do rendlíku nalijte smetanu/mléko a ponořte do vodní lázně. Pokud byste smetanu ohřivali bez vodní lázně, mohl by se nápoj zbytečně připálit. Za občasného míchání chvíli zahřívajte a poté vmíchejte čokoládové pecičky. Zahřejte až do bodu varu a následně směs za stálého míchání vařte 3 minuty – krásně zhoustne a bude hladká a lesklá. Nakonec už jen stačí vyjmout rendlík z vodní lázně, nalít horkou čokoládu do šálků a podle chuti osladit cukrem a ozdobit mletou skořicí, špetkou chilli nebo drcenými mandličkami.

Tipy na obměnu:

- Zkuste do čokolády přidat mátový extrakt – na 1 šálek stačí 1 čajová lžička.
- Skvěle chutná i pomerančová horká čokoláda – na 1 šálek přidejte 1 lžičku sušené pomerančové kůry.
- Patříte-li mezi milovníky arašidového másla, zkuste ho do šálku přidat 1 polévkovou lžičku.
- Podzimní chuť dodá čokoládě javorový sirup a dýňové koření – na 1 šálek přidejte 1 lžičku javorového sirupu a ½ lžičky pumpkin spice koření.
- Jestli máte rádi irskou kávu, zkuste i irskou horkou čokoládu – na 1 šálek přidejte 25 ml likéru Baileys.

ABUNDO.cz

EXKLUZIVNÍ BIO ČAJE

ROZMANITÉ SMĚSI, KTERÉ SI VÁS PODMANÍ





POPULÁRNÍ MATCHA LATTÉ

Pokud jste ještě neochutnali legendární matcha latté, pak je nejvyšší čas to napravit! Tento nápoj je starý již několik staletí, ale u nás se dostává do povědomí až v posledních letech. Původem je z Japonska a díky obsahu zeleného čaje je bohatým zdrojem nejen antioxidantů, ale i kofeinu, který se z nich ale uvolňuje postupně, takže nezpůsobuje propady energie. Matcha latté se připravuje buď teplé, nebo chlazené – pro tyto podzimní dny bude ale ideální právě to teplé.

Ingredience na 2 šálky:

- 4 gramy zeleného čaje Matcha
- 300 ml plnotučného nebo kokosového mléka
- 4 polévkové lžíce horké vody o teplotě 80 °C

Postup přípravy:

Mletý zelený čaj Matcha nasypete do šálků (do každého po 2 gramech) a zalijte převařenou vodou (co šálek, to 2 lžíce), kterou jste nechali zchladit na 80 °C. Pomocí metličky pečlivě rozmíchejte do hladka – směs bude mít kašovitou konzistenci. Poté si našlehejte plnotuč-

né nebo kokosové mléko tak, aby vám v něm vznikl dostatek pěny, rozdělte do šálků k zelenému čaji a můžete servírovat.

ČAJ Z JABLEČNÉHO MOŠTU

Milujete jablka? My rozhodně ano a podzim si bez nich neumíme představit. A pokud máte zrovna doma po ruce jablečný mošt, zkuste ho použít k přípravě tohoto skvělého podzimního čaje, který je ochucený hřejivým kořením.

Ingredience na 2 hrnky:

- 500 ml jablečného moštu
- 2 gramy sypaného černého čaje
- 1 svítek skořice
- 4 hřebíčky
- špetku mletého muškátového oříšku
- 2 plátky křížal na ozdobu

Postup přípravy:

Nejprve si do rendlíku nalijte jablečný mošt. Přidejte koření, přiveďte k varu a nechte 10 minut lehce probublávat. Poté scedte, do ochuceného čaje přidejte černý čaj a nechte 5 minut louhovat. Nakonec opět přecedte, rozdělte od hrníčku a před podáváním ozdobte plátky sušených jablek.

KOŘENĚNÉ PERNÍKOVÉ CAPPUCCINO

Dalším podzimním hitem, který najdete snad v každé kavárně, je perníkové cappuccino. Nenechte se ale zmást, nejde jen o obyčejné cappuccino ozdobené mletou skořicí. Čekat od něj můžete mnohem víc. Perníkové koření obsahuje kromě skořice i hřebíček, badyán, či zázvor. Na podzim vás příjemně zahřeje, před Vánoci zase naladí na tu pravou vánoční notu. Sirup na přípravu perníkového cappuccina sice seženete v obchodech, ale není nad to, vyrobit si domácí.

Jak vyrobit perníkový sirup:

Do hrnce nalijte 500 ml vody, přidejte 250 g cukru a koření – 1 lžičku sušeného zázvoru, 2 svítky skořice, 16 hřebíčků, 20 kuliček pepře, 12 kuliček nového koření, 2 hvězdičky badyánu, 1 lžičku strouhaného muškátového oříšku a případně i 2 špetky mletého kardamomu. Přiveďte k varu a nechte 30 minut probublávat na mírném plameni. Po vystydnutí hotový sirup přecedte a přelijte do láhve.

Nyní, když máte hotový domácí perníkový sirup, můžete se dá do přípravy

Neodolatelné podzimní nápoje

Inspirace od
MONIN



Svařené víno s příchutí javor kořeněný

MONIN sirup Javor kořeněný, červené víno, skořice, pomeranč, anýz



Nealko punč s příchutí červené plody kořeněné

MONIN pyrė Jabuticaba, MONIN sirup Červené plody kořeněné, horká voda

Horká čokoláda s příchutí hruška

Monin pyrė Hruška, horká čokoláda, šlehačka



Horký čaj s příchutí dýně kořeněná

Černý čaj, MONIN sirup Dýně kořeněná, horká voda



Latte Macchiato s příchutí jablečný koláč

MONIN sirup Jablečný koláč, espresso, našlehané mléko



Pod(zimní) limo s příchutí borůvka

MONIN pyrė Borůvka, MONIN Lemonade Mix, horká voda

Inspirujte se více než 200 recepturami v našem Drink menu na webu zanzibarshop.cz.

Oficiální distribuce produktů MONIN v ČR: ZANZIBAR, s.r.o.

kořeněného perníkového cappuccina.

Ingredience na 2 šálky:

2 porce espressa nebo kávy z french pressu
200 ml plnotučného nebo ovesného mléka
2 čajové lžičky perníčkového sirupu
na ozdobu mletou skořici nebo perník

Postup přípravy:

Do každého z šálků nejprve dejte po 1 lžičce perníčkového sirupu. Poté přidejte kávu a zalijte napěněným mlékem. Podle chuti můžete před podáváním ještě ozdobit špetkou mleté skořice nebo trochu rozdrčeného/strouhaného perníku.

KÁVA S ČOKOLÁDOU ANEB MOCCACCINO

Neumíte se rozhodnout, zda máte chuť na kávu, nebo spíše na hrnek horké čokolády? Pak si dopřejte šálek lahodného moccaccina (neplést s kávou mocha). Jedná se o směs kávy, mléka a čokolády, čokoládového sirupu nebo kakaa, který bývá nezřídka ještě ozdoben porcí čerstvé šlehačky. Možností přípravy je hned několik, ale nejsnazší je připravit si espresso, dát do něj roztavit čokoládu a poté zalit našlehaným mlékem.

Ingredience na 2 šálky:

- 2 porce espressa nebo kávy z french pressu
- 200 ml mléka
- 2 kostičky 70% čokolády

Postup přípravy:

Nejprve si z připravte silnou kávu – buď espresso, nebo kávu z french pressu. Rozdělte ji do 2 šálků, do každého z nich vhodte kostičku čokolády a nechte rozpustit. Následně už stačí jen vyšlehat mléko do pěny a rozdělit do obou šálků.

TRADIČNÍ SVAŘENÉ VÍNO

Sklenice nebo hrnek horkého červeného vína vám po dlouhé podzimní procházce přijde vhod. Vykouzlí vám úsměv na tváři, hezky vás prohřeje, a navíc, takové červené víno má i mnoho benefitů pro naše zdraví. Když to s ním ovšem nepřeháníme. Mimo jiné pomáhá chránit srdce, zlepšuje krevní oběh apod. Na přípravu domácího sva-



řeného vína nepotřebujete lahevku za kdovíjak vysokou cenu. Pohlídejte si ale, aby se jednalo o víno, které je co nejvíce lokální a není plné chemie.

Ingredience na 2 hrnky:

- 500 ml červeného vína
- ½ pomeranče
- ¼ červeného jablka
- jeden svítek skořice
- 1 hvězdičku badyánu
- 6 hřebíčků
- podle chuti krupicový cukr

Postup přípravy:

Do kastrůlku nalijte víno a na co nejnižším plameni zahřívejte. Přidejte všechno koření, tedy skořici, hřebíčky a badyán. Ovoce pečlivě omyjte, pomeranč

nakrájejte na kolečka a pak na čtvrtiny. Jablko nakrájejte na malé látky. Spolu s 2 lžicemi cukru přidejte k vínu, přiveďte k varu a poté stáhněte z plotny. Hotové svařené víno rozdělte do hrníčku/sklenic s tlustší stěnou a podle chuti případně dosladte.

Tip na závěr:

Zkuste si někdy připravit svařák z bílého vína. Jako ovoce použijte ½ pomeranče a kousek citrónu. Postup přípravy se nijak neliší od přípravy tradičního svařené vína. Před servírováním ozdobte plátkem citrónu, plátkem pomeranče a kouskem skořice.

Text: Zuzana Holmanová,
foto: Shutterstock.com

Dar pro vaše miminko na celý život

V době narození vašeho miminka máte jedinečnou příležitost uchovat pupečnickovou krev, tkáň pupečnicku a placentu obsahující jedinečné kmenové buňky, které mají potenciál při léčbě různých onemocnění. Buňky získané z těchto perinatálních tkaniv jsou mladé a nezatížené získanými onemocněními, léčbou či procesem stárnutí. Uchovávají se v parách tekutého dusíku při velmi nízkých teplotách. Samotný odběr je naprosto bezbolestný a v okamžiku narození dítěte jej ani nepostřehnete.

Pupečnicková krev je krev miminka, která zůstává po narození dítěte a po přestřížení pupečnicku v placentě a pupeční šňůře. Výjimečná je tím, že obsahuje vzácné krvetvorné kmenové buňky, které jsou využívány při léčbě hematologických či onkologických onemocnění a mohou být klíčovými pro záchranu života. Jedná se například o leukémie, lymfomy, neuroblastomy, meduloblastomy, anémie a další onemocnění.

Krev může využít i sourozenec miminka

Pupečnicková krev může být v případě shody použita také na léčbu nemocného sourozence s lepšími výsledky než při použití cizích dárců. Pokud je starší sourozenec nemocný a maminka právě těhotná, lékaři mohou doporučit odběr pupečnickové krve právě pro starší dítě. V takovém případě rodiče neplatí náklady za odběr ani uskladnění. Taková pupečnicková krev již byla v Čechách při léčbě vícekrát využita.

Novinka v České republice

Cord Blood Center Vám jako jediná banka nabízí možnost uchovat nejen pupečnickovou krev a tkáň pupečnicku, ale i placentu. Placenta obsahuje největší a zároveň nejširší spektrum buněk, které je možné při porodu získat a uchovat. Obsahuje krvetvorné kmenové buňky, které jsou předmětem klinických studií v oblasti hematologie a onkologie. Zároveň je také zdrojem mezenchymálních, endoteliálních či epiteliálních kmenových buněk, jejichž využití se předpokládá v regenerativní medicíně, buněčných terapiích a v tkáňovém inženýrství.

Zvažte uchování pupečnickové krve, tkáň pupečnicku a placenty pro své dítě. Je to úžasná možnost, jak uchovat kousek z prvních chvil života vašeho dítěte ve formě výjimečné zdravotní pojistky, která může být v budoucnu klíčová pro inovativní léčebné postupy. Jsou dostupné pouze při narození, ale s možností využití po celý život.

Uchováním placenty, pupečnickové krve a pupečnicku při porodu získáte pro své dítě O KAPKU JISTĚJŠÍ BUDOUCNOST.

Bezplatná infolinka **800 900 138**

✉ zeptejse@cordcenter.cz

www.cordbloodcenter.cz

f **CordBloodCenterCZ**



Péče o pleť v každém věku

*Pleť nám ukáže, jak jsme zdravé, jak jsme odpočaté i jak jsme důsledné.
Každý věk, každý typ i každé roční období potřebuje to své.*





Čas bohužel nezastavíme. A právě pleť je místo, na kterém se zub času projeví velmi intenzivně. O pleť bychom měly pečovat celý život, od malého miminka až po seniorský věk.

V případě pleti je to trochu nespravedlivé. Zatímco jedna používá celý život jediný krém typu indulona, makeup smývá ve sprše obyčejným mýdlem a pleť má hladkou jako batole, druhá ji hydratuje, kupuje si drahé prostředky, přesto se jí tvoří vrásky. Genetika je neúprosná. Jedno však máme všechny společné – prevencí můžeme mnohé ovlivnit.

Všechny víme, že bychom měly pečovat o svou pleť. Často i víme, jak. Přesto mnohdy hřešíme. Zvítězí lenost, chutě

i bujará zábava. To vše se na našem obličejí rychle projeví. Zkrátka všechno se vším souvisí.

LENOST

– jen si vzpomeňte, kolikrát se vám večer nechtělo odličovat, čistit pleť a aplikovat krémy. Pleť si to pamatuje a brzy nám nastaví svou druhou tvář.

CHUTĚ

– milujeme sladké, ostré, potřebujeme mlsat. Ale když se nám na obličejí objeví pupínky, spíláme si, že jsme si tu čokoládu měly odepřít. Nemusíme odteď žít asketickým životem, ale ve stravě platí umírněnost. Je pravda, že někdo může chroupat „hřebíky“ a neprojeví se to, jiná žena ale sotva projde kolem čokolády, už jí naskáče akné.

BUJARÁ ZÁBAVA

– noční život, party, nevyspání společně s alkoholem nám způsobí nejen bolesti hlavy, ale nastaví zrcadlo i naší pleti. Co nám prošlo ve dvaceti, nám o dvacet let později neprojde. Šedavé zabarvení, otoky, pytle pod očima, prohlubující se vrásky na sebe nenechají dlouho čekat.

MIMINKA

Miminka vyžadují zvlášť citlivé zacházení. A v případě pleti to platí dvojnásob. Jejich pokožka je velmi tenká, extrémně jemná a není ještě dostatečně chráněná. Reaguje na slunce, vítr, změny teploty.

Je důležité ji dokonale hydratovat a používat výhradně prostředky určené pro miminka. Běžná mýdla mohou pokožku oslabit. Novorozenecká kosmetika je velmi šetrná, bez parfemace, nedráždí, ale naopak zklidňuje.

Náš tip

Vhodné jsou oleje pro miminka. Jednoduše se aplikují a jsou univerzální.

TEENEGEŘI

Nejvíce problémů řešíme v období puberty. Hormonální změny udělají své. Mnoho teenagerů se potýká s problematickou pletí. Objevují se pupínky, akné, a dospívající lidé často dělají chyby, které se pak na stavu pleti podepíší třeba drobnými jizvičkami.

Základem je důkladné čištění pleti. V tomto věku většinou pleť inklinuje k mastnotě. Pokud není dobře opečovaná, tvoří se na ní komedony. Čistit je tedy potřeba ráno i večer a šetrně odstranit bakterie, které se v noci a přes den usadily na pleti. Jednou týdně je potřeba provést peeling, který odstraní odumřelé buňky.

Vyčištěnou pleť bychom měli hydratovat. A to i v případě mastné pleti. Toto zdůrazňujeme, protože kdo inklinuje k mastnotě, ten může mít pocit, že hydratace není nutná. Naopak. Vyberte nemastné, spíše lehčí krémy. V opačném případě by se ucpávaly póry.

Věděli jste, že...

pleť je trochu překvapivě v nejlepší kondici právě v období puberty, tedy mezi třináctým a osmnáctým rokem?

Vánoce s Puaree

DARUJTE BALÍČEK PŘÍRODNÍ KOSMETIKY



www.puaree.cz

I když je kvůli vlně hormonů problematická, je pružná, netvoří se na ní vrásky a pokud nejsme nemocní, má i dobré zbarvení.

20 +

V tomto věku bychom už měli mít zaběhnutou rutinu. Pleť je zdravá, pružná a už ji většinou netrápí ani pubertální pupínky. Přesto je potřeba o ni dobře pečovat, protože postupně začíná stárnout. I když se to nyní zdá jako maják v nedohlednu, každý prohřešek se na ní zapíše.

Rada je tedy jednoduchá. Opět platí: čistit, čistit, čistit, hydratovat, hydratovat, hydratovat. Každý večer dokonale odstraňte makeup. A to i v případě, že přijdete pozdě v noci z večírku a už se vám nebude chtít. Zbytečně byste si přivolávala vrásky, které ještě zdaleka nemusíte řešit.

Pleť si chraňte krémy s SPF. Rozhodně nenastavujte obličej sluníčku bez kvalitní ochrany.

30 +

Po třicítce si musíme nerady přiznat, že stárneme. Na pleti se objevují první vrásky, zvláště kolem očí. Věnujte péči očnímu okolí. Na tyto partie nestačí běžný denní nebo noční pleťový krém, ale používejte speciální „oční“ krém. Aplikujte ho šetrně, jemným poklepáním. V rámci prevence dodávejte tělu vitamín C a E, které bojují proti předčasnému stárnutí pleti. Ochráníte ji i pomocí antioxidantů.



Nyní už je čas aktivně pomoci pleti například přípravky obsahujícími kyselinu hyaluronovou a kolagen. Zpevňují pleť a dodávají pružnost. Kyselina hyaluronová je takový pleťový zázrak, který ji dokáže vyplnit.

40 +

Zdá se vám, že vám povadla kůže na krku a v dekoltu či na rukou? To se bohužel nezdá, je to holý fakt. Věnujte jim péči. Kromě čištění, které jste si měla osvojit už v době dospívání, je opět velmi důležitá hydratace.

Možná se vám začaly objevovat pigmentové skvrny. Speciální krémy je dokáží redukovat. Pleť ocení kyselinu hyaluronovou, Q10, což je koenzym, který umí redukovat drobné vrásky.

50+

Zralá pleť v období menopauzy čelí další vlně hormonálních změn. Vrásky se prohlubují, objevují se pigmentové skvrny a nyní je důležité se zaměřit na pečlivou hydrataci. Kupujte opravdu kvalitní krémy, zajímejte se o přísady, jako je kyselina hyaluronová, koenzym Q10, retinol, který redukuje pigmentové skvrny i vrásky, ale také posiluje pleť.

Pleť dobře chraňte před slunečními paprsky, používejte peeling a i třikrát týdně si dopřejte pleťovou masku.

STRAVA PLNÁ VITAMÍNŮ

O pleť je však potřeba se starat i zevnitř. Sebelepší krémy nepomůžou,

když nebude v pořádku naše trávení a když tělu nedodáme potřebné vitamíny, minerální látky. I dietní chyby se na pleti rychle projeví.

CO TEDY JÍST PRO ZDRAVOU PLEŤ?

Klíčem ke zdravému tělu a tedy i ke zdravé pleti je pestrá a vyvážená vyvážená strava. Aby byla zářivá a rozjasněná, potřebuje vitamíny. Zaměřte se na barevnou zeleninu a ovoce. Nechte talíř rozehráť barvami. Čím pestřejší, tím lépe pro pleť.

Vitamin A

V produktech se objevuje složka Retinol. A to je Vitamin A. Má významnou roli v boji proti stárnutí. Zároveň podporuje imunitu. Nachází se v živočišných produktech. Provitamin vitamínu A pak najdeme v mrkvi. Tento provitamin se v těle přemění na vitamín.

Věděla jste, že...

přípravky s retinolem je dobré používat večer? Tato látka totiž zvyšuje citlivost na světlo.

Vitamin B

Vitamíny skupiny B pomáhají zvládat stres. Nejen našim nervům, ale i pleti. Pomáhají jí tvořit ochrannou bariéru. Mají antioxidační účinky, urychlují regeneraci. Pochutnejte si na rybách, drůbeží, jezte houby, celozrnné potraviny, ale i ořechy.

Vitamin C

Vitamin C je životabudičem. A to i pro naši pleť. Tento vitamín se nachází v ovoci a zelenině. Ale reaguje na světlo a teplo, proto se je snažte jíst co nejčerstvější. Vitamin C je silný antioxidant. Předchází tvorbě vrásek, posiluje imunitu a také pomáhá v boji proti pigmentovým skvrnám.

Věděla jste, že...

vitamín C se také přidává do kosmetiky? Setkat se s ním můžete jako s kyselinou askorbovou. Ale pozor, tyto produkty by se měly uchovávat v temnu a chladu.

Text: Michala Jendruchová,
foto: Shutterstock.com

White Glo[®]

OPRAVDU ZÁŘIVÝ ROZDÍL

DOPŘEJTE SI LUXUSNÍ PÉČI S PRODUKTY ZNAČKY WHITE GLO, KTERÉ PATŘÍ MEZI ŠPIČKOVÉ PRODUKTY PRO BEZPEČNÉ A ÚČINNÉ DOMÁCÍ BĚLENÍ ZUBŮ

Sebevědomí vyzáruje zevnitř a nic nezvýší sebevědomí jako zářivý, krásný úsměv

Bělící produkty značky White Glo[®] patří mezi špičkové produkty pro bezpečné a účinné domácí bělení zubů

V současnosti patří svým složením mezi TOP bělící produkty dostupné na trhu

Jak ozdravit vlasy po létě?

Celé léto dostává naše hříva pořádně zabrat. Vlasy nesčetněkrát namáčíme v chlórované nebo mořské vodě, mokrou kštici svazujeme gumičkou do culíku, zacuchané vysušené vlasy kartáčem drsně rozčesáváme a s vlasy provádíme mnoho dalších nepravostí. Měli bychom jim tedy po létě dopřát vydatnou péči, aby získaly zpět svůj půvab. Přinášíme vám několik tipů, které hřívě dodají opět zdravý a lesklý vzhled.





KONEČKY ZASTŘIHNĚTE

I když konečky zkrátíte byť jen o kousek, hned budou vypadat zdravěji a nebudou se tolik cuchat. Ideální je navštívit kadeřníka. Domácí zastřižení je sice pohodlné a peněžně nenáročné, ale na druhou stranu mohou domácí nůžky způsobit nežádoucí třepení. Při návštěvě kadeřnického salonu se rovnou zeptejte na hydratační regenerační masku. Profesionální přípravky jsou totiž zpravidla efektivnější než ty, které pořídíte v drogerii. Pokud pak přece jen nechcete utrácet za kadeřnické služby, pořídte si ostré nůžky a poproste o zastřižení třeba manžela. Můžete také do internetového prohlížeče zadat heslo „Jak si ostříhat vlasy doma“ a podle mnoha rad a videí, které zde naleznete, provést podzimní sestřih vlastními silami.

NECHTE VLASY ODOPOČINOUT

Zkuste se na čas vyvarovat nešetrnému zesvětlování vlasů nebo trvalé. Snažte se co nejméně používat gumičky do vlasů, které vlasy lámou. Pokud bez culíku nemůžete žít, zkuste je vždy udělat na jiné pozici, abyste nezatěžovali stále jedno a to samé místo. Řešením mohou být i spirálové gumičky, které jsou teď hodně oblíbené. Tento typ v podobě telefonního drátu je k vlasům šetrnější a neláme je. Další rada nad zlato: nechodte spát s mokřými vlasy, které během noci uschnou zlomené a zbytečně se zatěžují.

NAMÍCHEJTE SI DOMÁCÍ MASKU

Příroda je mocná, zkuste si

proto namíchat domácí výživnou masku. Pro suché a poškozené vlasy je ideální avokádo se skvělými zvláčňujícími a hydratačními vlastnostmi. Obsahuje velké množství nenasycených tuků a zároveň vysoký obsah minerálů a vitamínů A, B a C. Příprava masky je jednoduchá. Vyloupejte a našlehejte jedno avokádo, přidejte trochu olivového oleje a dvě lžičky medu v tekutém stavu. Jestliže máte sklony k mastným vlasům, vyměňte olivový olej za tvaroh. Masku nechte působit půl hodiny a poté ji pečlivě opláchněte. Následně použijte šampon a kondicionér, jak jste zvyklá. Po pouhém opláchnutí vodou by vám totiž zůstaly vlasy kvůli oleji mastné a splhlé. Nebojte se, účinek masky tímto nezrušíte. Tuto kúru si dopřejte alespoň jednou týdně.

ŠAMPON PATŘÍ KE KOŘÍNKŮM

Při mytí hlavy nanášejte šampon jen ke kořínkům a vyhněte se konečkům, které byste tím ještě více vysušili. U kondicionéru pak platí opak. Zbytečně jej nedávejte k pokožce hlavy, jinak se bude rychle mastit. Abyste si byli jisti, že se kondicionér dostal ke všem vlasům, pročešte je ideálně hřebenem. Také nepamínejte, že byste si vlasy nikdy neměli mýt moc horkou vodou, protože je vysušuje. Zvolte raději vlažnou nebo studenou. Vlasy nedrhňte ručníkem, vodu jen lehce vysajte nebo je zabalte na chvíli do ručníku. Pro rozčesávání volte šetrné kartáče. Jako prevenci před fénováním a žehlením hřívou použijete termoregulační produkt na ochranu vla-



PRO ZÁŘIVÉ A ZDRAVÉ VLASY

www.alpa.cz

ADVENTNÍ KALENDÁŘ BATH AND BODY V BOXU

Adventní kalendář BATH and BODY TOOLKIT v dárkové krabici na nářadí nabízí 24 překvapení s praktickými nástroji a kosmetickými produkty pro péči o tělo.



849 Kč

WWW.ABUNDO.CZ

INZERCE

ÚRAZY? BOLESTI? MODŘINY?

Máte namožené svaly, natažené vazy, zvrtnutý kotník nebo potřebujete rehabilitovat po úraze či operaci? Můžete vyzkoušet lék do každé lékárničky – přírodní mast Traumeel je vhodná pro celou rodinu, včetně malých dětí a seniorů. Více na www.traumeel.cz



Homeopatický léčivý přípravek k vnějšímu použití. Čtěte pečlivě příbalovou informaci.



ZVĚTŠENÉ NOSNÍ A KRČNÍ MANDLE?

- Můžete vyzkoušet lék Lymphomyosot při:
- zvětšených mizních uzlinách*
 - zvětšených nosních a krčních mandlí*

* otoky lymfatických uzlin známého původu

Běžné dávkování pro děti od 2 let je 3x denně 5/7 kapek, od 12 let 3x denně 10 kapek. Lék k vnitřnímu užití. Čtěte pečlivě příbalovou informaci. K dostání v kamenných i online lékárnách.

www.leky-heel.cz

MUSTELA® MASÁŽNÍ OLEJ

Nic neupevní rodičovské pouto víc, než pravidelná masáž olejíčkem. Ta má pro vaše děti mnoho výhod. Podporuje trávení, zlepšuje krevní oběh a zmírňuje bolesti zubů. A navíc je to takový relax! Co dodat jemné dětské pokožce nějakou tu hydrataci navíc? Mustela® Masážní olej s avokádovým olejem je ideální k masáži celého těla. Suchý olej se rychle vstřebává, nemastí a miminko bude po masáži hezky klidné a jeho pokožka hlubkově hydratovaná a voňavá.

Obsahuje 99 % přírodních složek. Klinicky prokázána účinnost. Vysoká kožní tolerance, vhodné pro děti již od narození. Dermatologicky testováno.

K dostání na www.pitulka.cz



Jsmo s Vámi již od roku 1950.





sů před horkem. Jestliže nosíte vlasy rovné, snažte se co nejméně používat žehličku a zkuste vlasy vyfoukat do rovného tvaru přes kulatý kartáč. Dejte pozor, abyste konečky moc nepřesušili. Jakmile budou suché, už je znovu horkému vzduchu nevystavujete a dofoukejte jen vlasy u hlavy, které zpravidla zůstávají vlhké nejdéle. Po pár dnech se většinou rovný účes všemožně přelehčí a zkroutí. Abyste vlasům dodali zpět jejich rovný tvar, můžete použít žehličku s kvalitním keramickým povrchem, tu ale nenastavujte na moc vysokou teplotu.

ŘEŠENÍM MŮŽE BÝT BARVA

Pokud máte vlasy opravdu hodně poškozené, zaručenou pomocí je barva na vlasy, která strukturu poškozeného

a vysušeného vlasu vyplní. Kšticte tedy hned vypadá zdravější, lesklejší a silnější. Zkusit můžete i hennování, které vlasy posílí a zabrání jejich lámání a třepení. Není také od věci udělat si výlet do drogerie či lékárny a koupit si regenerační produkty na mytí vlasů, které však budou zároveň odpovídat typu vaší hřívy. Také pomáhají různé potravinové doplňky. Před nákupem tedy zkuste ideálně zapátrat na internetu a přečíst si pár recenzí, co opravdu funguje. Nečekejte však, že po jednom spolknutí pilulky a umytí vlasů regeneračním šamponem budete mít vlasy jako nikdy. Je to dlouhodobý proces a účinné látky obsažené v produktech musí chvíli působit, než se dočkáte změny.

REGENERACE POMOCÍ KERATINU

Silný regenerační účinek má i brazilský keratin, který se zažehluje do vlasů teplou nebo infračervenou žehličkou a opravuje jejich poškození. Výsledkem jsou pevné, hladké a lesklé vlasy. Brazilským keratinem se navíc dají vlasy šetrně dlouhodobě narovnat a hodí se pro všechny typy vlasů. Po 3 až 4 měsících se keratin vymyje a aplikace se musí opakovat. Vlasy se vrátí do stavu jako před použitím výrobku. Brazilský keratin aplikují zpravidla v kosmetických salonech, existují ale i přípravky, které jsou určené pro domácí použití.

Foto: Shutterstock.com



Inca Collagen®

Mořský kolagen | Doplněk stravy | 100% čistý bez přísad

OVĚŘENÝ ČESKÝ KOLAGEN, KTERÝ OPRAVDU ŽENÁM POMÁHA V PÉČI O VLASY

Zjistěte více



www.incacollagen.cz

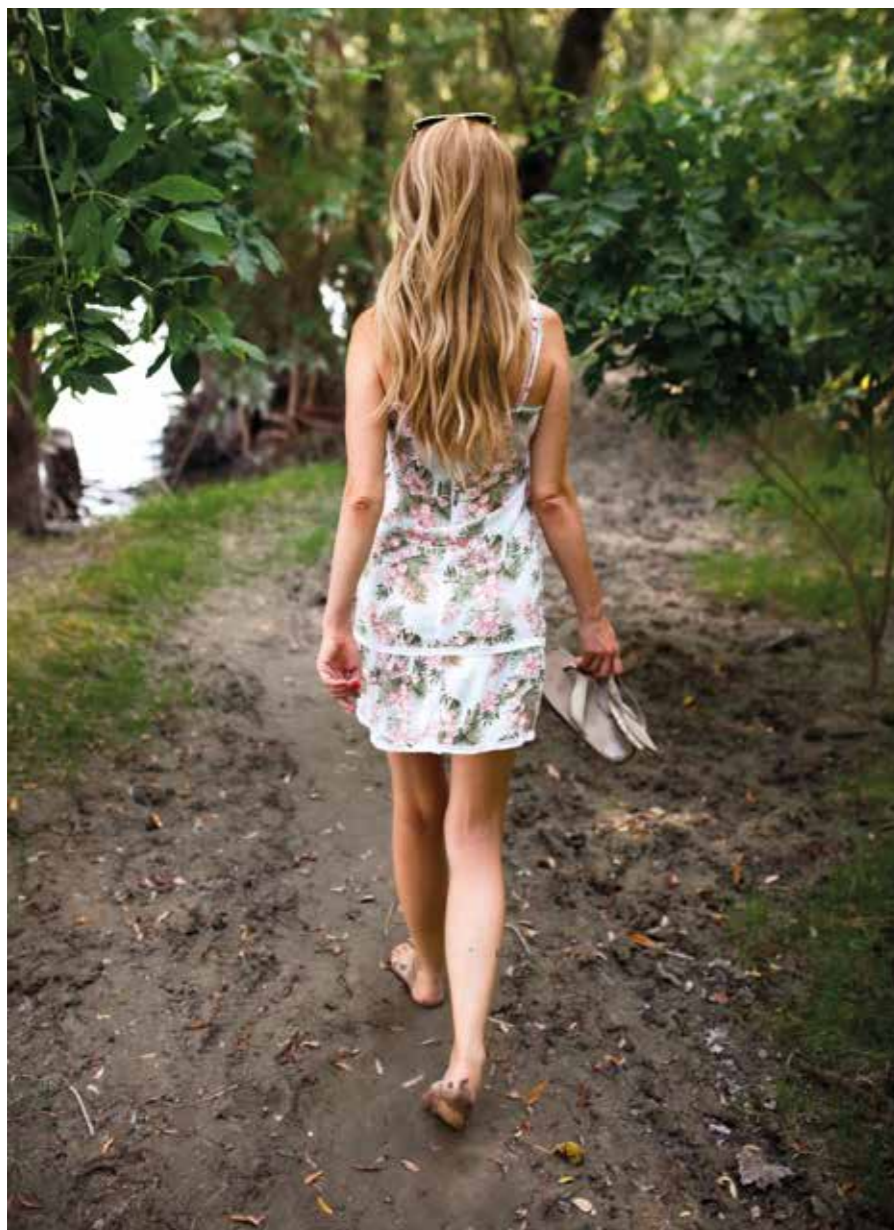
IncaCollagenCesko

incacollagen.cz

Inca Collagen official

Zdravé bosé obouvání...

Pořídit si kvalitní boty, ve kterých naše noha nebude trpět, ale naopak prospívat, je tak trochu věda a ne každý ví, čím se při výběru nové obuvi řídit a na co myslet. I proto se naše prvotní nadšení z nově koupených bot často mění v následné rozčarování.



Lidská noha je po srdci nejvíce zatěžovaným tělesným orgánem. Zároveň je však také nejvíce zanedbávanou částí těla. Zatímco propagaci péče o ostatní části těla je poskytnuto hodně prostoru, zdraví nohou je věnována jen minimální osvěta. V důsledku toho jsou naše nohy často „napěchovány“ do tvarově i materiálově nevhodné obuvi, a dokud se samy nepřihlásí bolestmi, ani si na ně nevzpomeneme. Lékaři pak tráví hodně času napravováním škod, jimž se dalo snadno předejít výběrem správné obuvi.

Jak na zdravý vývoj nohy od prvních měsíců až do smrti? Přehled odborných doporučení jsme pro vás nachystali ve spolupráci s fyzioterapeutkou Romanou Cihlářovou:

PRVNÍ KRŮČKY

Když vaše miminko začíná lézt, měli byste ho nechat naboso. Nebojte se chladu, studená nožička ještě neznamená zimu. Pokud nemáte podlahu jako led, postačí kontrolovat barvu pokožky a prokrvení nožky.

Dětské chodidlo potřebuje vnímat nejen materiál a strukturu povrchu, ale i jeho teplotu, což napomáhá uchování vjemů. V úzké ponožce nebo v capáčcích, ztrácí noha přímé podněty od okolí. Také nepozorujete svět přes závoj nebo nechodíte s šátkem přes oči, takže pryč s nežádoucím omezením!

Pokud se vám zdá, že fáze lezení trvá dlouho, nepanikařte, pro posílení zad a psychomotorický vývoj dítěte je to jediné dobře. Hlavně nekupujte chodítka ani miminko netahejte za ruce! Chodítka = škoditka, obdobně i opory

typu dětský kočárek. Jen ať se dítě přirozeně zvedá u nábytku a pak rozejde do prostoru úplně samostatně, není kam spěchat.

PRVNÍ BOTIČKY

Boty nám slouží především jako ochrana před poraněním a prochlazením, rozhodně nesmí nohu omezovat ve vývoji a funkci, natož způsobit deformity. Kde prochlazení a poranění nehrozí, tam se vyplatí v maximální možné míře chodit naboso. Pořízení prvních bot je ideální směřovat po pár měsících samostatné chůze, do té doby vydržte u capáčků.

Při výběru botiček se soustředte na délku a šířku. Noha při dopadu expanduje, a proto děti i dospělí potřebují v botě nadměrek (volný prostor ve špičce). U dětí nechávejte nadměrek větší (u prvních bot 6-8 mm, u aktivních chodců 10-12 mm), abyste získali prostor pro růst nohy.

V šířce rezervu nepotřebujeme. Když se bota pouze dotýká měkkých tkání, k deformaci chodidla nedochází. Rozhodně však obuv nesmí měnit pozici nohy ani způsobovat otlaky. V patě a přes nárt by měla bota sedět pevně, noha v ní nesmí kloktat.

Pokud má dítě tendence k valgositě (vbočení) kotníčků, je potřeba řešit opatkem. I to ovšem stačí až ve věku od dvou let, první krůčky nechat skutečně s minimálním omezením.

Mezi 6-8 rokem osifikují kosti a vznikají těžko měnitelné pohybové vzorce. Proto je potřeba do tohoto věku udržet dítě co nejvíce barefoot. Později již deformity vznikají pomaleji a jsou snáze vratné.

BOTY PRO TEENAGERY

Předchozí odstavec neznamená, že teenageři můžou bosé boty opustit a přejít na konvenční obuv. Naopak, měli byste se zaměřit na psychologickou stránku obouvání. Dospívající chtějí vypadat dobře v kolektivu vrstevníků a nosit obuv, která se jim bude líbit.

Než byste je nutili do bosých bot s širokou špičkou, najděte kompromis v podobě lehce užších barefootů, které na první pohled nerozeznáte od běžných tenisek. Raději měkké a pohodlné boty, než ty konfekční s podpatkem či špatným tvarem špičky. Ostatně ani samot-



Barefoot boty. Protože dětská noha je dokonalá!

- podzimní kotníkové boty
- boty s membránou
- zimní zateplené boty
- holínky a sněhule
- capáčky pro první krůčky
- bačkory a přezůvky
- čističe a impregnace
- dětské funkční oblečení



BAREFOOT BOTY
PRO DĚTI I DOSPĚLÉ
www.littleshoes.cz

little shoes

ní teenageři, vychovaní na pohodlí bosobot, nebudou z přechodu do tvrdých a úzkých bot příliš nadšení. Pokud tedy dítě touží po barefootových botách, kterým ale nějaký milimetr do šířky chybí, buďte shovívaví. Lepší je od zdravých bot úplně neodradit.

BOTY PRO DOSPĚLÉ

S obdobnou filozofií byste měli přistupovat i sami k sobě. Někteří dospělí měli to štěstí, že mohli v dětství běhat naboso, takže si vyvíjeli zdravé základy. Nošení běžných bot se ovšem od té doby na stavu jejich chodidel do určité míry podepsalo.

Zdravá a správně zatížená noha nemá otlaky, které obvykle pochází z podpatku či zvýšené špičky, ani propadlou klenbu vlivem úzké boty. U deformit chodidla stále platí, že možná nevypadají hezky, ale pokud noha dobře funguje a prokrvuje se, nemusí ani například vbočený palec působit výraznou bolest.

Pokud ovšem noha aktivně nefunguje, sebemenší odchylka může znamenat utrpení. Ortopedické vložky možná pomohou ulevit, nicméně i ty se vám budou daleko lépe nosit ve funkčních barefoot botách, než byste je vmáčkli do běžných tenisek či polobotek.

Obecně platí pravidlo, abyste co nejdříve chodili úplně naboso. Pokud to roční období a povrch dovolují, tak i venku, kde skrze členitý terén bosá noha přirozeně trénuje a získává množství rozličných impulsů.

Ve zbytku případů, a to i do města, plného různých povrchů a nerovností, nazujte barefoot boty. Ať dětské, dámské či pánské, vyplatí se preferovat přirozený rozvoj nohy před nošením značkové módní obuvi, která naše zdravotní potřeby trestuhodně opomíjí.

NABOSO I V ZIMĚ? ŽÁDNÝ PROBLÉM, JEN MUSÍTE NOHY PROBUDIT K ŽIVOTU

Prošli jste se někdy bosí ve sněhu? Jestli ne, tak si tenhle zážitek rozhodně dopřejte, je úžasně osvěžující. Měkkost



sněhové peřiny vám dá pocit, jako když chodíte po hebkém mechu. Zároveň se nohy, v zimě většinou úzkostlivě držené v teple, jakoby nadechnou a na chvíli probudí. Samozřejmě, že musí jít jen o krátkou procházku, jinak byste nastydli. Zato v bosých botách můžete prochodit klidně celou zimu. Zvládnou sníh i mráz. Jen je potřeba nohy trochu potrénovat.

Barefoot neboli bosé boty se vyznačují podrážkou tenkou kolem pěti milimetrů. Proto i mezi příznivci bosého obouvání panují často obavy, že jim v zimních měsících bude od nohou zima a volí na toto období raději klasickou obuv s tlustší podrážkou. A to i přesto, že obvykle preferují boty lehké, flexibilní, s dostatkem prostoru pro prsty a nulovým dropem, tedy s typickými barefoot znaky.

Běžné boty jsou ale užší, chybí jim anatomicky tvarovaná špička, podrážka bývá tvrdá a neohebná, a tak se noha nemůže pořádně hýbat a špatně se prokrvuje. Paradoxně tak chodidla mohou pociťovat větší zimu v klasické obuvi, i když je podrážka dvojnásobně až trojnásobně tlustší a třeba i zateplená. Barefoot boty mají tu výhodu, že když chcete, tak se v nich můžete zahřát pohybem.

NOHY DOSPĚLÝCH JSOU ROZMAZLENÉ

Všimli jste si, že děti často i v počasí, kdy je dospělým už chladno, sundávají boty a běhají rády bosky? A do toho je zimomřiví rodiče nutí se rychle obout. Dětským chodidlům ale ještě dobře funguje přirozená termoregulace a ne-

jsou tak zchoulostivělá jako ta dospělá. My dospělí máme většinou pocit, že v zimě se neobejdeme bez tlustých ponožek a bot s kožíškem, hlavně, aby nohy byly v teple, jak říkávala snad každá babička. U dětí je ale krásně vidět, že je potřeba být neustále v pohybu, aby se nožky zahřály. V barefoot botách mají chodidla dostatečný prostor k aktivní chůzi, k plnému prokrvení a tak i dospělé nohy při vhodném obutí termoregulační schopnosti pomalu obnovují. Dalším benefitem bosých bot je podle

lektorky zdravého pohybu Vladany Botlíkové i bezpečnější pohyb: „*Kotníky se v poddajných a měkkých botách mohou při chůzi po šikmém a svažitém povrchu naklopit. Reagují tak mnohem lépe i třeba na námrazek, který rychleji poznají hmatem a rychleji taky mohou reagovat, abyste neupadli.*“

PŘIPRAVTE NOHY NA ZIMU

Základem je před zimou nohy trochu otužit. Příjemně osvěžující je chodit v mokré trávě a třeba i ve sněhu. Důležité je pak nohy pořádně osušit a dát do teplých ponožek a bot. Zkoušejte své možnosti, ale jen dokud je to příjemné. Jakmile nohy zblednou a ztuhnou, je čas jít do tepla. Pro správné prokrvení existují i cviky, kterým se chodidla zároveň posilují. Dobře funguje třeba přenášení váhy ze špiček na paty, kroužení nohou v kotníku nebo postupné zvedání a roztahování prstů.

JAKÉ KOUPIŤ ZIMNÍ BOTY

Dalším krokem v zimních přípravách je koupit si ty správné boty. Ty, co nikde netlačí, jsou dostatečně široké, tak, aby nohu nic nesvíralo. Je důležité si zvolit i odpovídající nadměrek, pro případ, že přece jen budete potřebovat tlustší ponožku. I barefoot boty se ale prodávají zateplené, buď s kožíškem nebo podšívkou. Koupit se dají i speciální termovložky s hliníkovým páskem. A abyste si udrželi nohy opravdu v teple, je důležité pořídit si zimní boty nad kotníky, protože právě kolem kotníků uniká nejvíce tepla

Foto: Shutterstock.com



SMART BAREFOOT

Dopřejte svým nohám svobodu přirozeného pohybu!



Široká nabídka barefoot bot pro děti i dospělé

S výběrem Vám rádi poradíme



Barefoot boty pro každou příležitost najdete v naší prodejně
Táboritská 19, Praha 3
anebo na eshopu
www.smartbarefoot.cz

Podzimní relax

Letní prázdniny dávno minulostí, vánoční volno dalekou budoucností. Chtělo by to nějaký podzimní relax, abyste načerpala sílu před přípravou na zimní období.





Léto nenávratně za námi a vy se místo plná síly cítíte vyčerpaná? Není divu. Podzim se hlásí o slovo. A to je všeho všudy náročné období. Dovolte si alespoň krátký relax. Můžete se vydat načerpat síly k moři, zavítat do lázní nebo si dopřát alespoň kratší wellness.

LÁZNĚ

Do lázní nemusíte jen na doporučení lékaře nebo na letní dovolenou. Vyberte si některý z podzimních programů, které mají v nabídce. Má to jednu výhodu. Oproti sezóně podstatně ušetříte, protože ceny pobytu bývají nižší, všude je méně lidí, a tak vás čeká rodinnější atmosféra.

Nechte se hýčkat, rozmazlovat, zajděte si na masáž, do bazénu či na perličkovou koupel. Jaké další procedury vyzkoušet? Každé lázně nabízejí to své, ale můžete se poptat i po něčem neobvyklém:

Xyloková koupel

Přeneste se do horké Afriky. Vyzkoušejte novinku, která se jen tak často nevidí. Ponořte se do vodoléčebné vany s příjemně teplou vodou kolem 37 stupňů. Báječně se uvolníte, prokrví se vám svaly i tkáň, prohřejte tělo a nastavíte látkovou výměnu. Koupel zmírňuje bolesti kloubů, svalů i vaší duše.

A co je na ní afrického? Výtažek ze semínek a lusků stromu sylosa aethiopicus, který roste v Africe. Semínka skvěle působí na bolavé zuby, ulevují od zánětů horních cest dýchacích, a uplatňují se také při revmatismu či ženských pro-

blémeh. A tak se vyplatí, pokud vaše lázně tuto proceduru nabízejí, ponořit se do blahodárné koupele.

Crystalline masáž

Krystaly drahých kamenů mají léčivou moc. Té využívá i speciální masáž obličeje. Masérka bude vaši pleť na obličeji, krku a dekoltu jemně čistit drobnými nadrcenými krystalky. Působí jako jemný peeling, prokrvuje a zatočí s ucpanými póry. Pleť se regeneruje, detoxikuje, krystalky jí dodají minerální látky a účinně bojují s drobnými vráskami. A tak není divu, že budete odcházet s pocitem o deset let mladší.

Dry Jet

Zvláštní název napovídá, že se jedná o ještě zvláštnější proceduru. Možná vám napoví, když se řekne suchá vodní masáž. Jak může být vodní masáž suchá? Díky speciálnímu lůžku s nepropustnou vyhřívanou folií, přes kterou vás bude masírovat silný proud vody. A že je to tedy jízda. I když je to opravdu silná turbo masáž, intenzivní, nemusíte se bát bolesti. Záleží, jak silně nastaví trysky. Je opravdu příjemná a perfektně uvolní zatuhlé svaly, prokrví, detoxikuje. Doporučuje se při rehabilitaci nebo na zmírnění bolestí. A výhodou je, že při ní můžete zůstat oblečená.

K tomu se vydejte na procházku po pramenech, ochutnávejte minerální vodu, zajděte si na kávu a určitě si pochutnejte také na lázeňské oplatce. Protentokrát zapomeňte na diety.

A kam konkrétně můžete za relaxem vyrazit? Máte od nás tři tipy:

Pokud si chcete užít nějaký hezký Relax, vyzkoušejte **Hotel a Lázně Kostelec u Zlína**. Rekreační a lázeňský areál je umístěn v klidném prostředí 2,4 km od Zlína a 2 km od ZOO Zlín - Lešná, kam se dostanete jak MHD, tak i stezkou pro pěší nebo cyklisty. Hotel nabízí nejen rekreační pobyty, ale i lázeňskou péči. Ideální prostředí pro strávení aktivní rodinné dovolené spojené s koupáním a relaxací. V lázních Kostelec se léčí nemoci kožní a pohybového aparátu (revma, bolesti šlach, úponů, burz, podkožní tkáň, tuků a kosterních svalů, včetně postižení prací s vibraujícími nástroji). Dále jsou léčebné prameny vhodné k léčení zejména atopického ekzému, lupénky, chronické dermatózy a toxické kontaktní dermatitidy atd. Během léta zde navíc probíhají ANIMAČNÍ PROGRAMY, těšit se můžete na sportovní hry, kreativní tvoření, letní kino, nebo diskotéky

LÁZNĚ MŠENÉ

Nedaleko Roudnice nad Labem, v údolí Mšeného potoka se nacházejí lázně. Byly založeny v roce 1796. Léčí se zde pohybové potíže a dnes i nervové problémy. Léčba se zakládá na slatiných zábalech, minerálních koupelích, k tomu lze kombinovat kryoterapii, masáže, perličkové koupele.

KARLOVA STUDÁNKA

Horské lázně Karlova Studánka nabízejí kromě procedur a krásné přírody také nejčistší vzduch ve střední Evropě. I proto jsou ideální pro astmatiky, diabetiky, kardiaky, doporučují se pacientům s pohybovými problémy či po onkologické léčbě. Mají opravdu silnou atmosféru, za kterou stojí roubené lázeňské budovy.

ZÁMKY

Co byste řekla víkendů na zámku? Na chvíli si připadat jako královna. Váš vám nabídnou přímo královský pobyt, královské spaní, kuchyni i královské zacházení. Vraťte se do historie a představte si, jak si zde v minulosti užívala šlechta. K tomu se uvolněte při masáži a načerpejte sílu v přírodě. Ať už to budou jen procházky po zámeckém parku




LÉČEBNÉ LÁZNĚ LÁZNĚ KYNŽVART

V LÁZNÍCH KYNŽVART LÉČÍME:

- netuberkulózní nemoci dýchacího ústrojí
- nemoci močového ústrojí a ledvin
- nemoci kožní
- obezitu a vybrané nemoci trávicího ústrojí
- vybrané nemoci pohybového ústrojí

Výhodou lázní je poloha v srdci Slavkovského lesa, s vysokou čistotou vzduchu bez přítomnosti prašných částic a alergenů. Specifické klimatoterapeutické podmínky jsou vyhlášené Ministerstvem zdravotnictví ČR jako přírodní léčivý zdroj. Proto bylo pro oblast areálu Léčebných lázní Lázně Kynžvart vydáno osvědčení MZ ČR „klimatické lázně“.

Rezervace a objednávání pobytů:
Tel.: +420 354 672 151
Tel.: +420 354 672 152

www.lazne-kynzvart.cz

Lázně v přírody

Manes
lázně Karlovy Vary

V LÁZNÍCH MÁNES LÉČÍME:

- nemoci trávicího ústrojí
- nemoci z poruch výměny látkové a žlázy s vnitřní sekrecí, **dětský diabetes** a obezitu
- nemoci pohybového ústrojí

Lázně se nacházejí v blízkosti centra lázeňského města Karlových Varů s kolonádou. Nabízejí krásy přírody a klid karlovarského lázeňského lesa, který areál obklopuje. Karlovy Vary patří mezi jedenáct nejslavnějších lázeňských měst ze sedmi evropských zemí, zapsaných na Seznam světového dědictví UNESCO jako Slavná lázeňská města Evropy.

Rezervace a objednávání pobytů:
Tel.: +420 353 334 224, 353 334 219

www.manes-spa.cz

LÁZEŇSKÁ LÉČBA JE URČENA PRO: • Děti od 1,5 roku (Manes od 2 let). Děti do 6 let mají zákonný nárok na doprovod dospělé osoby. • Dorost do 18 let věku • Dospělé pacienty

NABÍZÍME pobyty hrazené zdravotní pojišťovnou i volně prodejné pobytové balíčky.

nebo výlety do okolí.

Zámky a zámecké hotely se předhánějí ve stylové nabídce. Někde vám přinesou luxusní snídaní do postele, jinde vám na pokoj přichystají šampaňské a koš s ovocem, další vám nabídne jízdu kočárem, všude vás budou rozmazlovat masážemi a dokonalou kuchyní, vytříbenými lahůdkami.

Překvapte svého partnera romantikou. Kdy je vhodný? Kdykoliv. Oslavit můžete svou lásku, svatbu, vydat se na svatební cestu, připomenout si výročí, nebo se rozloučit se svobodou. Co třeba uspořádat dámskou jízdu ve stylu princezen? Dopřát si můžete romantiku ve dvou, ale některé zámecké areály a zámecké hotely se zaměřují také na děti a připravují jim pestrý program. Je skvělé, že zažijete pocit našich předků, přitom se všim luxusem a výtvarnosti současnosti.

K MOŘI

Na podzim k moři? Proč ne? Nestihla jste dovolenou v létě? Nebylo kdy vycestovat? Nebo jste se nechtěla mačkat na přeplněné pláži, nechtělo se vám do horka, když i u nás padaly teplotní rekordy? Na podzim je to jiná.

Mnohé destinace jsou právě v tomto období ideální. Voda stále prohřátá, teploty příjemné, lidí poskrovnu, ceny nižší. Máte-li tedy pár dnů k dobru, neváhejte a vydejte se za teplem. Kam?

Kapverdy

To je panečku exotika. Právě teď nabízí nejlepší počasí bez silných větrů. Kapverdské ostrovy vám učarují. Vydejte se do hlubokého Atlantiku a vychutnejte si klidné písčité pláže, koupání v oceánu, kouzelná letoviska... Pláže jsou zde opravdu jedinečné. Jemný zlatý i černý písek, průzračná voda, originální kultura a dechberoucí příroda. A ta jejich kuchyně!

Turecko

Stále oblíbenější destinace. Právě podzim je vhodný pro zdejší dovolenou, protože úmorná vedra už nejsou tak hrozná. Proč ještě zvolit Turecko? Protože se hodně zaměřuje na děti. Hotely jsou na dětské osazenstvo připravené, mají pro ně animační programy, atrakce. Oceníte i nádherné pláže a místní kulturu.

Zanzibar

V poslední době se stává hitem. Není divu, je skutečně kouzelný. Nechte si omývat nohy Indickým oceánem. Re-



zorty nabízejí fantastické služby. Kdy se sem vypravit? Nejlépe od listopadu přes celou zimu, kdy je zde nejslunečnější počasí. Je libo polehávání na pláži? Nebo upřednostňujete poznávání místní krajiny a kultury? Obojí je možné. Nezapomeňte si přivést některé z pestré nabídky exotických koření.

KDYŽ NENÍ ČAS

Nemáte už žádné volno? Nemůžete si dovolit ani prodloužený víkend? Udělejte si alespoň jeden den sama pro sebe a vydejte se na některou relaxační proceduru.

Solná jeskyně

Sůl nad zlato? V tomto případě určitě. Sůl všude, kam se podíváš. To je solná jeskyně. Říká se, že necelá hodina pobytu v solné jeskyni nahradí dva až tři dny u moře. Tak silné má účinky. Vřava je v ní je několik druhů těch nejlepších solí. A tak budete inhalovat vzduch plný minerálních látek.

Je tedy logické, že má spoustu blahodárných účinků pro naše tělo. Doporučuje se lidem, které mají problémy se štítnou žlázou, vysoký tlak, dýchací potíže či kožní onemocnění. Dobře působí na lidi, kteří mají sníženou imunitu, záživací potíže nebo je trápí alergie. V solných jeskyních nabízejí i speciální program, například cvičení, masáže nebo dokonce nocleh. Jen si představte strávit tady noc.

ZÁBAVNÍ CENTRUM

Že to není relaxace? Ale je. Když nemáte hlídání, můžete si skvěle vyčistit hlavu i s dětmi v závěsu. Vždyť na rodinné zážitky budete vzpomínat celý život. Utužte je tedy v zábavním centru. Najdete v nich atrakce pro děti i dospělé. Tady nic není nemožné. Je na vás, jestli si vyberete akční aktivitu, relaxační, zda dáte přednost adrenalinu nebo edukativnímu programu. Zkrátka vyblázněte se, jak uznáte za vhodné. I jedno odpoledne vám dodá dávku pozitivní energie. A na závěr doporučení na místo, kde se rozhodně nudit nebudete...

iQLANDIA – Chytrá zábava za každého počasí

Unikátní vědecko-zábavní centrum pro celou rodinu, které je největší v České republice. Čeká zde na vás 11 tematicky zaměřených expozic, přes 400 interaktivních exponátů a iQLANETÁRIUM s rozlišením 4K!

Každý den se navíc odehrává v expozicích další program jako např.: ohnivý tornádo, hrající fontána nebo pokec s robotem. Během víkendů, svátků a prázdnin se můžete těšit na Science show, program v iQLANETÁRIU nebo speciální workshop v laboratořích pro rodiny s dětmi.

Zkuste si zde zvednout auto na páce, projet se Mars Roverem, postavit přehradu ve Vodním světě, vyzkoušejte si virtuální realitu, zažijte badatelské aktivity a mnoho dalšího.

Až vám z celodenního bádání vyhládne, přímo v budově iQLANDIE naleznete restauraci, která připravuje i denní menu.

iQLANDIA je určena pro všechny od 8 let.

Text: Michala Jendruchová,
foto: Shutterstock.com

iQ LANDIA

ZÁŽITEK pro celou rodinu

Zábava pro všechny, vhodná od 8 let.

- 4 patra, 11 expozic a více jak 500 interaktivních exponátů
- Gyroskop, Teslův transformátor, Ohnivý tornádo, humanoidní robot Thespian
- několikrát denně science show a zábavné workshopy
- planetárium ve 4K rozlišení

iQ PARK

JEDINEČNÝ PROSTOR k prvnímu OBJEVOVÁNÍ světa kolem nás

Pro nejmladší badatele do 8 let.

- 4 patra, 4 expozice
- jen 300 m od iQLANDIE
- zábavné workshopy pro nejmenší

www.iqlandia.cz

INZERCE

Kam se vlečou a co to vlastně nesou?

Jdeme do smíšených a listnatých lesů, do křovin a vysokých trav. Najdete nás i na okrajích cest, potoků, řek, v parcích a zahradách.

Obvyklá aktivita klíšťat je od března do listopadu (vyloučena je jen při sněhu a celodenním mrazu).

LYMSKÁ BORELIÓZA
KLÍŠŤOVÁ ENCEFALITIDA

Tato závažná onemocnění jsou přenášena klíšťaty. Obě onemocnění poškozují klouby a srdce, zasahují nervový systém a mohou vést k ochrnutí.

Jak se ochránit proti přisátí

a tím i proti nebezpečné lymeské borelióze a klíšťové encefalitidě.

Než se vydáte do přírody použijte repelentní přípravky a vhodně se oblékněte.

Vhodné jsou dlouhé kalhoty, pevná a uzavřená obuv, ponožky natažené přes kotníky a v nich zastrčené kalhoty nebo natažené návleky, triko zastrčené do kalhot. Oděv by měl být světlý (klíště bude lépe vidět) a z hladkého materiálu (klíště po něm snadněji sklouzne).

Nelehejte si v přírodě do trávy a držte se pevných cest.

Po návratu domů si prohlédněte celé tělo. Prohlídku je vhodné oprakovat i další den.

Nejčastěji se klíště přisaje v podkolenních jamkách, v podpaží, v třísech nebo za ušima. Často také v intimních partiích nebo u dětí ve vlasaté části hlavy.



NEBEZPEČNÁ KLÍŠŤATA

Jak správně odstranit

Místo, kde je přisáté klíště dezinfikujte jódovým či jiným dezinfekčním prostředkem.

Pomocí pinzety lehce s klíštětem pohybujte ze strany na stranu. Než se klíště uvolní, může to trvat i 3 minuty.

Místo po odstranění klíštěti znovu vydezinfikujte. Pokud se klíště přetrhlo, ponechte jeho zbytek v kůži a rovněž použijte dezinfekci.

Nakonec klíště zabalte do kousku papíru a spalte.

Sledujte místo přisátí i svůj zdravotní stav

Po dobu tří týdnů sledujte, zda se neobjeví nějaké příznaky závažného onemocnění po napadení klíštětem.

Blednutí postiženého místa kolem středu, jeho zvětšování nebo zarudnutí. Zvýšená teplota, únava, chřipkové příznaky.

Pokud se některý z příznaků objeví, navštivte svého lékaře a informujte ho, že jste měli klíště.

Očkování chrání před encefalitidou.

Pro získání více informací o problematice klíšťat naskenujte QR kód nebo navštivte stránky www.szu.cz



IGRÁČEK MULTIGO – PŘEMĚNA AUTÍČEK DĚTI BAVÍ

Dárkové sety autíček MultiGO 4v1 s důmyslným stavebnicovým systémem se zábavnou přeměnou aut. Součástí jsou figurky Igračků.

Různé druhy City, Build, Fire, Farm. Ideální pro děti od 3 let. Vyrobeno v ČR, záruka 5 let.

efko www.efko.cz



HERBAFT – BYLINNÁ TINKTURA OD HERBADENTU

První útlachem pro všechny, kteří na afty trpí je fakt, že tyto menší vřidky většinou do dvou týdnů samovolně zmizí a nenechávají po sobě žádné jizvy. Druhou, mnohem povzbudivější dobrou zprávou je, že s touto bolestí lze bojovat – HERBADENT nyní přichází na pomoc s bylinnou tinkturou ze sedmi léčivých rostlin HERBAFT.

Pomocí vatových tyčinek si jednoduše naneste tinkturu na postižené místo a nechte působit sílu bylin.

www.herbadent.cz



NUTRIČNÍ PORADENSTVÍ PŘÍMO VE VAŠEM MOBILU

Telemedicínská aplikace MEDDI app, která vám zajišťuje možnost spojení s praktickým lékařem či pediatrem doslova kdykoliv, nově nabízí také online nutriční poradenství. Přímo v aplikaci si můžete vybrat, s čím potřebujete poradit a také si zvolit lékaře, se kterým se chcete spojit. Vybraní odborníci vám poradí nejen se sestavením správného jídelníčku a celkově se zásadami zdravého životního stylu, ale také s výživovými a stravovacími specifiky pro konkrétní zdravotní problémy, mezi které patří například nadváha či obezita, diabetes nebo vysoký cholesterol. www.meddi.com



NOVINKA V NABÍDCE PRO DĚTI:

Péče o dětské zoubky je vlastně ta nejdůležitější. Začíná to u prevence, pokračuje to čištěním.. První zoubky mají sklon k rychlejší kazu, proto je důležité vést děti k pečlivosti. Za čištění zoubků dítěte je však odpovědný rodič, proto doporučujeme dočišťovat i větším dětem. Výběr těch správných pomůcek je u nás snadný.

NOVINKA: HERBADENT MIMI Bylinkový gel při prořezávání zoubků

Rychlé a účinné řešení při prořezávání zoubků.

Bylinný gel se zcela přírodním složením zklidňuje a regeneruje citlivé dásně vašeho miminka.

DOSTUPNÉ NA WWW.HERBADENT.CZ



Od 239 Kč

FOUKAČKA JAKO ZE SALONU S NOVÝM FÉNEM OD BABYLISS

Styling jako v nelepším salonu? Přesně ten vám zajistí novinka od BaByliss, luxusní fén 6716DE, který se postará o profesionální výsledek a maximální kvalitu. Vysoušeč vlasů vyrobený v Itálii je vybaven účinným AC motorem s příkonem 2 300 W. Má dvě rychlosti a tři nastavení teploty. Nesmí chybět ani tlačítko studeného vzduchu pro zafixování účesu. Rychlost proudění vzduchu je 122 km/h. Součástí balení je i difúzer a dva ultra tenké zúžené nástavce.

Díky keramické technologii přirozené vlasy ohřívá a zároveň je neníčí. Ionizační funkce navíc vlasy hydratuje a stará se o to, aby nebyly přesušené. Pro pohodlné používání poslouží 2,8 m dlouhý kabel, takže se nebudete muset tísnit u zásuvky.

Vysoušeč vlasů BaByliss 6716DE má 3letou záruku a je k dostání od 2 199 Kč na www.bodylovers.cz



PODZIMNÍ KOLEKCE OD ČESKÉ FIRMY DRAPS, KTERÁ VÁS OBLÉKÁ UŽ VÍCE NEŽ 20 LET

Česká firma Draps s více než 20letou tradicí přichází s novou podzimní kolekcí. Ta vás potěší stylovými střihy a podzimními barvami, jako je khaki zelená, cihlová nebo barva velbloudí srsti. Vybrat si můžete ze široké škály triček, šatů, svetrů, kalhot, ale i sportovního oblečení. Celá kolekce je ušita přímo v Olomouci z prvotřídních látek, které Draps dováží například z Itálie, Francie a Německa. Produkty je možné zakoupit přes e-shop nebo na jedné ze 4 poboček v Olomouci, Mladé Boleslavi, Píerově či Zlině. V Drapsu našťestí myslí na všechny typy postav, a proto jsou velikosti od S až po 4XL. Při slavnostní příležitosti můžete oslnit například v třpytivé halence 7704, která je vyrobena z polyesteru, viskózy a lurexu. Halenka je k dostání ve velikostech S-3XL. V kombinaci s černou sukní a koženými boty na podpatku určitě uděláte skvělý dojem!

Halenku 7704 koupíte na e-shopu www.draps.cz nebo v jedné ze 4 poboček za 1 810 Kč.



VÁNOCE V ŠÍPKOVÉ ULICI

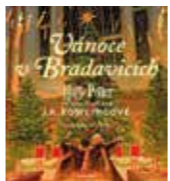
Hřejivý sváteční příběh od Aleny Mornštajnové. Přemýšleli jste někdy o tom, co by se stalo, kdyby Ježíšek nestihl roznést všechny dárky? Právě to se totiž přihodilo. Ježíšek leží v posteli s rýmou jako trám a balíčky do Šípkové ulice prostě doručit nezvládl. Ještěže už má jeho kolega Santa Claus hotovo a může přispěchat na pomoc. Jenomže jak se popasuje s úzkými českými komíny? Nebude nakonec sám potřebovat zachránit? A proč vlastně všichni v Šípkové ulici nosí barevné pletené čepice? To vše se dozvíte ve vánočním příběhu od Aleny Mornštajnové!



HARRY POTTER: VÁNOCE V BRADAVICÍCH

Ten nejmagičtější dárek pro malé i velké fanoušky Harryho Pottera

„Vánoce se kvapem blížily. V polovině prosince se jednoho rána v Bradavicích probudili a zjistili, že venku leží několik stop sněhu.“ Tak začíná dvanáctá kapitola série o Harrym Potterovi, která učarovala milionům čtenářů po celém světě. Prožijte s mladým kouzelníkem jeho první Vánoce v Bradavicích! Nádherné ilustrace vás zavedou do slavnostně vyzdobené Velké síně, útulné společenské místnosti Nebelvíru, na zasněžené školní pozemky i na další místa plná sváteční atmosféry. Čeká vás nefalšovaná magie Vánoc...



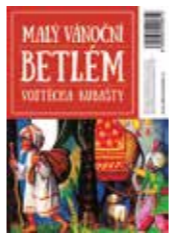
HARRY POTTER A KÁMEN MUDRCŮ - MINALIMA

Prožijte s Harrym Potterem jeho první rok ve Škole čar a kouzel v Bradavicích tak, jako nikdy předtím! V tomto okouzlivém vydání najdete nejen kompletní původní text z pera J.K. Rowlingové, ale také přes 150 barevných ilustrací a 8 nápaditých interaktivních prvků: otevřete Harryho přijímací dopis z Bradavic, odhalíte skrytý vstup do Příčné ulice, vyčarujete vánoční atmosféru ve Velké síni a zažijete ještě mnohem víc. Naprostá povinnost pro sběratele i všechny fanoušky mladého kouzelníka s jizvou na čele.



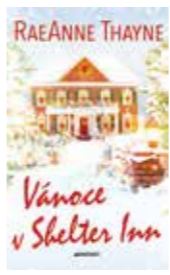
MALÝ VÁNOČNÍ BETLÉM VOJTĚCHA KUBAŠTY

Oblíbené vánoční betlémy Vojtěcha Kubašty v nové reedici nakladatelství Albatros. Vánoční prostorové betlémy geniálního ilustrátora a tvůrce knih pro děti Vojtěcha Kubašty.



VÁNOCE V SHELTER INN

Láska a Vánoce? Skvělá kombinace! Natalie, jež vyrůstala v hotelu Shelter Inn, využila první příležitosti, aby z něj navždy odjela. Nyní její sestra potřebuje pomoc s dětmi a s vedením hotelu během sváteční sezony – a Nat jí nemůže odmítnout. A pak navíc narazí na nejlepšího přítele svého bratra Griffina... Griff má smíšené pocity ohledně jejího návratu. Je stejně krásná a plná života jako dřív, ale jeho vůči ní šíří pocit viny. Vánoce v malém městě jsou však plné tradic a dobrodružství, která jsou příslibem něčeho sladkého a trvalého.



DENÍK MALÉHO POSEROUTKY 16 - VELKÁ ŠANCE

Greg Heffley a sport – jde to vůbec dohromady? Školní sportovní den dopadne pro Grega naprosto katastrofou. Jen díky své mamce se rozhodne dát pohybu ještě jednu šanci... a trochu nečekaně se dostane do basketbalového družstva. Toho nejhrošího. Když Greg a jeho noví spoluhráči zahajují sezónu, jejich šance na vítězství jsou naprosto mizivé. Ale ve sportu se může stát cokoli. Překoná Greg sám sebe, když se mič ocitne v jeho rukou? Nebo svou velkou šanci jen tak zahodí?



DISNEY - VÁNOČNÍ KUCHAŘKA

Sváteční kuchařka pro všechny malé labužníky. Jste připraveni na vánoční kouzla v kuchyni? Tyto zábavné a snadné recepty, kterými vás provedou vaši oblíbení hrdinové od Disneyho a Pixar, se povedou i začínajícím kuchařům. Dozvíte se, jak připravit lahodné pokrmy – třeba Púovy medové šneky, Locičin pizzový cop, masové kuličky se špagetami podle Lady a Trampa, Woodyho kovbojské chilli nebo horkou čokoládu s hvězdičkovými marshmelouny ze Země Nezemě. Všechny recepty v této knize jsou chutné, zdravé i nutričně vyvážené a připravit je dovede vážně každý.



MEDVÍDEK PŮ - KUFŘÍK PLNÝ KNÍŽEK

12 úžasných knížek pro nejmenší (prac.) První knížky pro nejmenší v pěkném kufříku! 12 pevných knížek, které odolají zvědavým dětským ručičkám! Najdete v nich roztomilé příběhy Medvídku Pů a jeho kamarádů ze Stokorcového lesa v kombinaci s prvky prvního učení. První čtení – veesele a hravě s Medvídkem Pů!



S LÁSKOU Z PARKU

Román o lásce nejen k běhání od autorky známé jako Julie Caplinová

Věčně vyzížená Claire nemá na lásku čas. Až do chvíle, kdy se doslova srazí s Ashwinem. Po prvním rande to mezi nimi vypadá nadějně, ale nadšení netrvá věčně. Claire má syndrom vyhoření, Ash s ní přestane komunikovat a sestra jí hodí na krk své dvě dcery. Náladu jí zvedne všetečná seniorka Hilda, která jí přivede k běhání v parku, kam to táhne i Ashe. V tomto závodě není důležité proběhnout cílem jako první, ale vzájemně si fandit. Samotné odhodlání ke změně je totiž tím největším vítězstvím.



VÁNOČNÍ VYZNÁNÍ

Příběh lásky, která si dala načas

Ve snaze zachránit své manželství se Natasha a Rob vydají na dovolenou na Maledivy. Romantická idylka ale netrvá dlouho, cestou domů se navíc ztratí milovaná hračka jejich dcery – plyšová kravička. Natasha se o pomoc obrátí na sociální síť a hračka se zázračně najde, jenže tou dobou už míří v batohu svého nálezece do Nepálu. Tajemný dobrodinec slíbí, že se kravička bude z výletu pravidelně hlásit, a Natashy začne být tenhle cizinec na druhé straně světa stále blíží. A pak se z hor náhle ozývá přestane...



MŮJ DŮVOD ŽÍT

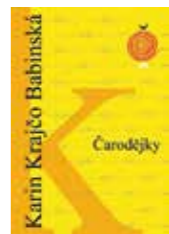
Romance o spřízněných duších, které se nikdy nestihly poznat.

Nina musela dospět dřív než její vrstevníci, život s matkou závislou na alkoholu jí nedal jinou možnost. Toxická směs výčitek, lásky, strachu a odpuštění z ní však vysává veškerou energii. Damián to má naopak: jeho až příliš dokonalí rodiče na něj kladou obrovské nároky. Proto utíká k alkoholu, pod jehož vlivem způsobí autonehodu a zemře. Jenže to není konec – aby odčinil své chování, musí pomoci Nině, kterou si prý jednou měl vzít. Dostanou druhou šanci? A může mít člověk po smrti zlomené srdce?



ČARODĚJKY – AUTORSKÁ EDICE S PODPÍSEM

Tak jako existuje den, existuje i noc. Jako existuje světlo, existuje i tma. Debora a Táňa jsou dvojčata, přesto jsou každá úplně jiná. Zatímco Táňa je slavná zpěvačka a svůj čas tráví na koncertech či v honosném domě na kraji velkoměsta, Debora žije ve staré chalupě ukryté v lese. Na místě, kde spolu sestry vyrůstaly a kde ženy jejich rodu – léčitelky i čarodějky – žijí už po šest generací. Tragédie, při níž Debora málem přijde o život, je přínutí postavit se temné minulosti i svým vlastním stínům. Protože tak jako existuje den, existuje i noc. Jako existuje světlo, existuje i tma.



KNÍŽNÍ NOVINKY

ALBATROS

BARONET

COOBOO

ALICANTO

MOTTO

FRAGMENT

NASTOLE

Televize zvýrazní každý nedostatek

Narodila se na venkově, ale už deset let patří mezi hlavní tváře nejsledovanější české televize. Oblíbená moderátorka Veronika Petruchová ví, co chce, přesto zůstává skromná.





Právě jste oslavila třicetiny. Jaké to je být čerstvou třicátnicí?

Třicetiny vnímám intenzivně. Uvědomuju si, že prožívám nejproduktivnější roky života, ale taky to, že už jsem velká a některé věci musím brát zodpovědněji.

Jak slavíte kulaté výročí? Jste člověk, který pořádá velké oslavy?

Ano, mám za sebou velkou oslavu se sto příbuznými a kamarády od nás ze Lhoty. A samozřejmě také slavím v centru Prahy s přáteli a kolegy.

Na Nově obvykle oslavenci dostanou před zraky kamer různá překvapení od kolegů....

Ano, je to tak. Na Nově jsme mnozí spoustu let a za tu dobu vznikla mnohá přátelství i lásky. Prožíváme spolu nejenom pracovní věci, ale i ty osobní a narozeniny k tomu patří. Když někdo slaví, je milé, kolik lidí z firmy nezapomene na blahopřání. Ale jsou různé příležitosti, kdy si děláme ra-

dost. Náš kolega Roman nosí například holkám každoročně růžičku na MDŽ, Martin Čermák mi zas skoro každou směnu nosí moji oblíbenou sladkost a těch buchet a bábovek, co jsme si vzájemně s kolegy přinesli, bychom ani nespočítali. Já jsem si pro kolegy na oslavu připravila taky jedno překvapení, a to speciální víno, které můj brácha vyrobil k mým narozeninám...

Jak se holka z Hroznové Lhoty dostane do Prahy, do nejsledovanější televizní relace?

Přijela jsem vlakem před více než deseti lety. Hned na nádraží se mi rozbil zip u kufříku. Vzpomínám si, že tehdy jsem byla ještě malá holka, která měla každý kus oblečení jinak barevný. Věděla jsem, že v Praze jsem správně a je na čase začít budovat život na vlastních nohách. Práci a školu jsem si našla pár dní po příjezdu.



To jste byla odvážná. Přijela jste jen tak nalehko...?

Ano, tehdy jsem moc věcí neměla, bydlela jsem ze začátku u bráchy a nebyla si jistá, kde zakotvím, tak jsem netahala zbytečnosti. No, a nakonec jsem u něj a kamarádů zůstala bydlet pár let. Taková ta návštěva, co přijde na pár dní a zalíbí se jí u vás :) Jako parta jsme si skvěle sedli a domácnost nám parádně fungovala. Žít s lidmi, kteří se stanou vašimi přáteli,

je neskutečně krásné. Potkat je, bylo moje velké štěstí, které mě na začátku nakoplo. Pak už se mi začalo dařit i se školou a prací. Dostala jsem se na žurnalistiku a nová média. Na školu a bydlení jsem si vydělávala v casinu jako kešírka, ta, co vyplácí výhry. Byla to zajímavá zkušenost, ale vnímala jsem ji jen přechodnou cestu. Chtěla jsem něco víc a škola mi v tom pomohla.

Jste tedy cílevědomá?

Svým způsobem asi ano. Na škole jsem přičichla k tomuto oboru, určila si nový cíl a ten se mi po malých krůčcích plnil. Začala jsem v rámci praxe psát články, zkoušela jsem tvorbu reportáží i moderaci. Bavilo mě to, a když přišla možnost jít na konkurz na Novu, šla jsem do toho. Tehdy jsem netušila, co mě tam čeká, a brzy tomu bude deset let, co jsem na ob-razovce.

Co to pro vás znamená?

Jsem ráda, jakým směrem se můj život ubírá, a práce je toho nedílnou součástí.

Jak se ohlížíte zpátky?

Deset let na Nově mi dalo hodně zkušeností, přátel, zajímavých seznámení i práci, ve které se cítím dobře. Je hezký pocit, když člověk najde to, co ho baví, vynaloží snahu, aby něčeho dosáhl, a ono se to nakonec podaří.



Lidé vás vnímají jako hvězdu. U vás na venkově to musí platit dvojnásob, ne?

Naopak, lidé u nás v Hroznové Lhotě mi dávají jasně najevo, že jsem jedna z nich a že i přesto, že jsou rádi, že mě vidí i v TV a fandí mi, rozhodně se ze mě nijak nezblázní. I to je možná jeden z důvodů, proč se držím nohama na zemi a neulítávám si na tom, že mě někteří lidé mohou vnímat jako známou tvář.

Původně jste ale chtěla být herečkou, je to tak? Měla jste nějaký herecký sen? A máte ještě teď nějaké herecké ambice?

Ano chtěla, ale zároveň jsem ráda, jakou cestu jsem zvolila. Všechno, co jsem se díky přípravám na přijímačky naučila, se mi v životě i práci skvěle hodí. A není to o tom, že bych na ně-

koho hrála divadlo. Mluvím o práci s emocemi, vnímání řeči těla i to, jak člověk může ovládat, ale i zmást svou mysl.

Jaké jste vůbec měla sny v dětství?

Ani nevím, obecně mám špatného pamatováka na věci, které se staly dávno. Víím, že jednu dobu jsem chtěla být volejbalistka, protože jsem se tomuto sportu jedenáct let intenzivně věnovala. Ale pak mi došlo, že volejbal je moje radost, ne poslání.

Jak na své dětství vzpomínáte?

Moje dětství bylo o kamarádech, šplhání na stromech, hraní si venku do té doby, než nezačne odbíjet zvon kostela, malých rebelství a taky o mnoha kroužcích. Už od mala jsem měla ráda akční dny, a tak jsem

chodila už od pěti let do hereckého kroužku, volejbalu, malování, chvíli na florbal, zpěv a tak.

Vyrůstala jste se dvěma bratry: Byla jste taková růže mezi trnami?

My tři jsme dokonalé combo. Každý jiný, ale skvěle padnoucí k sobě. To, že jsem byla prostřední dítě, beru jako výhodu. Za starším bráchou Šimonem jsem vždycky chodila, když jsem chtěla něco vytvářet, probrat nebo pro radu. To ostatně platí dodnes. A za mladším bráchou Frčínem (František) zase, když byla chuť na lumpárny, sport nebo sourozenecké zocelovací bitky. :-)

Jeden z bratrů provozuje thajskou restauraci. Jakou kuchyni máte ráda?

Mám ráda pestrost. Seznam věcí, které nejím, je prázdný, a tak ráda střídám kuchyně i konkrétní pokrmy. V thajské restauraci Noi mě ale potkáte nejčastěji, a to u Neur Phad Nam Mun Hoi, což je smažené kachní prso podávané na vývaru ze zeleného kari. Je v něm kokosové mléko, bambusové výhonky, lilek, paprika, chilli, bazalka...

Jste tedy gurmetka. A jaká jste vy sama kuchařka a pekařka?

Díky tomu, že jsem od mala mámě pomáhala v kuchyni a na gastronomii byla zaměřená také moje střední škola, můžu snad i s kapkou sebejistoty říct, že výborná. Jezdila jsem na různé soutěže, kde jsem se díky našemu flambovanému baby ananasu dostala do stříbrného pásma. Jen jednou jsem musela své dílo vyhodit do koše. Zrovna první jídlo, které jsem uvařila tehdy svému příteli. Ujela mi ruka s chilli a myslím, že moje kančí biftečky se poté proměnily v nebezpečný materiál. Nedala bych je ani slepicím.

Tak to muselo být veselé rande. A co je vaše TOP?

Co se týká mého TOP jídla, nemohu zmínit konkrétní. Ráda vařím z toho, co mám, bez receptů a předpisů, prostě pocitově skládám dobré a hodící se věci k sobě a těším se na výsledek.

Ochutnáváte jídla i na svých cestách? Víím o vás, že ráda cestujete...

Jídlo je pro mě jedním z nejzajímavějších aspektů cestování. Každé sousto je jako malý příběh, který mi přibližuje kulturu a tradice daného místa. Ráda objevuji místní speciality, ať už je to street food na trhu nebo luxusní restaurace. Někdy si dokonce uděláme večer s přáteli, kdy vaříme speciality, které nás na cestách oslovily. Je to skvělý způsob, jak si přivést kousek cestovatelské atmosféry domů!

Jaký máte nezapomenutelný cestovatelský zážitek? Váže se snad k loňské cestě do Mexika?

Así ano. Mexiko pro mě bylo velmi intenzivním zážitkem. Na cestách nikdy nevíte, co vás potká. Když jde vše hladce, je to dovolená, jak si ji přejete. Pokud se ale objeví nějaká komplikace, nebo se jich spojí víc, může to být místo odpočinku zkouška vaší trpělivosti. A to jsem si tedy užila velkou měrou. Na druhou stranu koupat se s želvami v jeskyni s průzračnou vodou, to jsou ty okamžiky, proč se to vždy vyplatí. Líbilo se mi také na cestě po Kalifornii a jezera ve Slovinsku ještě rozhodně musím navštívit.

Slovinská jezera doporučuji. Tam jsem byla loni a bylo to úchvatné. Když se ale vrátíme k vaší lásce k jídlu, jak si udržujete štíhlou postavu? Přeci jen jste pravidelně pod drobnohledem kamer. Navíc kamery přidávají kila. Všichni jsme pravidelně pod kontrolou kamer. Vždy si to uvědomím, když jdu městem a vidím kolik foťáků a kamer je kolem. Je pravda, že kamery kila přidávají, ale ve správné pozici je dokáží taky pěkně zamaskovat, znáte z instagramu. V televizi je to samozřejmě trochu jiné a diváci nás vidí bez filtrů a póz. Díky vysoké kvalitě rozlišení, které naše televize nabízí divákům, vidíte každý detail, takže na svůj zevnějšek samozřejmě dbám, včetně váhy. Ale řekla bych, že to bych dělala i bez kamer. Každý se chce přeci cítit hezky a být fit.

Držíte striktní jídelníček nebo si občas zahřešíte? Co si nikdy neodpustíte?

Teď mám za sebou období, kdy jsem



jídelníček držela. Dala jsem si předsevzetí bylo, abych byla ve třiceti v nejlepší formě, to mě motivovalo. Podarilo se a zhubla jsem dvanáct kilo, teď už ale zase najíždím na normální režim, což pro mě znamená – sem tam si užít jídla, které se nehodí do kalorických tabulek, ale hned další den zase najet na umírněnější režim. Ale jinak jsem klasická ženská. Snažím se najít ten zázračný recept na to, jak jíst a nepřibrat.

Máte představu, jakou byste chtěla mít rodinu? Tikají vám biologické hodiny?

Vnímám, že čas plyne a že s ním přichází určité životní etapy, stejně jako častější kladení podobných otázek, ale každý má svůj vlastní časový rámec a priority, které se mohou měnit. Rodinu mám, dokonce tak velkou, že

je problém, abychom se vešli do malého sálu kulturního domu.

Netajíte se tím, že nemáte partnera. Trápí vás to? Máte konkrétní představu o něm?

Netrápí. Nejsem ten typ osoby, který nedokáže být šťastný sám. Hledám někoho, kdo sdílí mé hodnoty, má smysl pro humor a s kým se budeme vzájemně podporovat a obohacovat.

Přesto ale nežijete sama. Máte psa Woodyho. Jak vše zvládáte s náročným povoláním?

Zvládáme to skvěle. Woody je lenoch, takže mu nevádí počkat, než se panička vrátí z práce. Čas využije k válení, takže jsme oba spokojeni. Když se práce nakupí víc, jede na prázdniny k našim.

Text: Michala Jendruchová

PŘEDPLATNÉ MOJE rodina a já

Ano, objednávám roční předplatné titulu *Moje rodina a já* za 299 Kč.

OBJEDNÁVKOVÝ KUPÓN

JMÉNO A PŘÍJMENÍ:

ULICE:

MĚSTO A PSČ:

E-MAIL: TELEFON:

VZDĚLÁNÍ: VĚK:

ZPŮSOB PLATBY: složenkou typu A (k vyzvednutí na každé poště)
bankovním převodem (na číslo účtu 24783935/2010)

Objednávku a případně vyplněnou složenku zašlete na adresu: **IN publishing group s.r.o.**, Boleslavská 139, 250 01 Stará Boleslav, platbu proveďte na účet: 24783935/2010. Časopis je možné si objednat i elektronickou cestou na www.rodinaaja.cz
V případě dotazů pište na e-mail: info@rodinaaja.cz

PROČ SE ROZHODNOUT PRO PŘEDPLATNÉ?

Držíte v ruce aktuální vydání časopisu *Moje rodina a já*. Možná se právě teď rozhodujete, zda ho nadále shánět po distribučních místech, nebo si ho zajistit prostřednictvím předplatného.

PROČ VOLIT PŘEDPLATNÉ?

1. Budete mít jistotu, že získáte všechna následující čísla časopisu.
2. Za časopis ve stejné kvalitě a rozsahu jako jsou jiná periodika určená maminkám zaplatíte víc než o polovinu méně.
3. Budete-li patřit mezi 50 vylosovaných předplatitelek, můžete se těšit na krásný dárek pro vás, nebo vaše miminko.

Z PŘÍŠTÍHO VYDÁNÍ

VÝŽIVA V TĚHOTENSTVÍ



ŘÍJEN 2024

MOJE
rodina
a já

19. ročník

Vydává **IN publishing group s.r.o.**
Šéfredaktorka: Mgr. Iva Nováková
Grafické oddělení: Jaroslav Novák
Fotoeditorka: Monika Navrátilová
Jazyková korektorka: Mgr. Barbora Kvapilová
Obchodní oddělení: Petra Lahrachová
Odborné poradny: MUDr. Eva Vitoušová,
PaedDr. Mirka Žídková, Hana Benešová, Ing. Vladimír Jelínek,
Pharm. Dr. Lenka Kuncová, MUDr. Marcela Valíčková,
MUDr. Pavel Buček, MUDr. Jarmila Miklová, Adéla Zrubecká
Doručovací adresa: IN publishing group s.r.o., Boleslavská 1588,
250 01 Stará Boleslav.
Obchodní oddělení tel.: +420 774 584 123
E-mail: inzerce@rodinaaja.cz
Předplatné e-mail: předplatné@rodinaaja.cz
Registrační číslo: MK ČR E 17058
Mezinárodní standardní číslo ISSN: ISSN 2571-239X
Za obsah inzerce odpovídá inzerent



Veronika Petruřová
Televize zvýrazní každý nedostatek

suavinēx

Open heart. Open mind.

The best fusion of beauty & innovation

WONDER
LAND
collection by
suavinēx



Objevte kolekci
exkluzivních kousků:
lahvičky, pouzdra na
dudlíky, kousátka,
tašky na kočárky,
toaletní tašky... a
další nádherné
produkty!

WONDER
NOVÝ



**SAVIČKA SX PRO™
FYZIOLOGICKÁ**
respektuje orální
vývoj dítěte
Tenčí, širší krk
Kratší, plošší hlava savičky?

a **KONVEXNÍ ŠTÍTEK**
minimalizuje kontakt
s jemnou pokožkou v okolí úst

No. 1
v produktech
péče o děti!

SX PRO™
INNOVATION

Savičky schválené:
seop
ŠPANĚLSKOU ASOCIACÍ
PEDIATRIE
STOMATOLOGIE

WONDER
Butterfly NOVÝ



1. ve španělských lekárnách, údajně z IPRN 04/23 Španělsko.
2. v porovnání se standardním fyziologickým testem Suavinēx.

Babydream®

A péče o děti je snadnější



Spokojenost vašeho miminka je pro nás vším.
Proto nabízíme prémiovou kvalitu za skvělé ceny.

RROSSMANN